

コツコツ学ぼう！ かめ吉通信



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

第36回 令和5年7月号

～生活習慣病を予防しよう！～

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信しています！

糖尿病チーム

血糖って何者？

臨床検査科

糖尿病は、高血糖の状態が続きインスリンの分泌や作用が低下し発症するため、「血糖値が高い状態は好ましくない」「血糖値はなるべく低い方がいい」という考えの人もあるかもしれませんが、しかし、血液中の糖とは本当に悪者なのでしょうか？答えはNOです。今回はそんな血液中の糖、「血糖」のお話です。

血糖ってなに？

血糖とは、血液中のブドウ糖のことです。食べ物から摂取されたブドウ糖は、膵臓からインスリンを分泌することで細胞内に取り込まれ、体を動かすエネルギー源として活用・消費されています。血糖自体は私達の体に必要不可欠なものです。しかし、その濃度が高かったり、低かったりすることで健康にさまざまな影響がでてきます。

高血糖症状の代表的な症状



高血糖になると？

運動不足や肥満など、生活習慣の乱れによりインスリンの分泌や作用が低下すると**血液中のブドウ糖を消費しきれず**、血糖値が高い状態になってしまいます。これが高血糖の状態です。高血糖の状態では、喉の渇きや頻尿などの自覚症状が現れることがあります。しかし、検査をしなければ自身が高血糖であると気付かないことがほとんどです。高血糖状態を放置すると糖尿病の発症に繋がりますが、糖尿病は合併症がなければすぐに生活に影響が出るものではないのです。

低血糖症状の代表的な症状



低血糖になると？

低血糖は高血糖と逆で、インスリンが過剰に分泌され**血液中のブドウ糖を消費しすぎてしまう**ことで引き起こされます。気づきにくい高血糖と違い、体は血糖値が少し下がっただけでも冷や汗や震え、悪心、動悸、不安、さらにひどくなると痙攣や昏睡を起こします。

高血糖が怖いからと言って食事を抜いたり、食べる量を少なくすると低血糖状態になる可能性があります。血糖は大切なエネルギー源。「高いよりも低いほうがいい」ということはありません。

まとめ

血糖値は適正範囲が重要です。血糖値は**空腹時に70～110mg/dL、食後2時間血糖は140mg/dL未満**が正常とされています。無理せず頑張りもほどほどに。節度ある生活習慣を保ちましょう。

