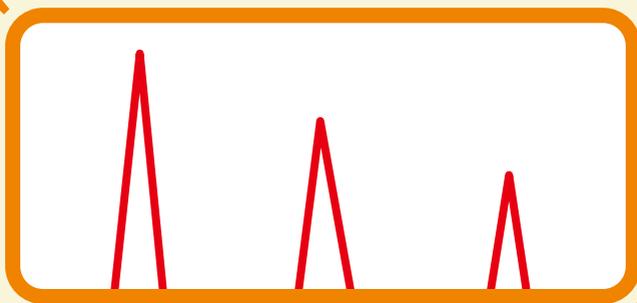


ご存知ですか？

# 血糖値スパイク



この、するどい  
「トゲ」の正体は、  
一体何でしょうか!?



監修

東京慈恵会医科大学

糖尿病・代謝・内分泌内科

主任教授 **西村 理明** 先生

# トゲの正体は**血糖値スパイク**です。 **食後、血糖値が急激に上がる** **食後高血糖**のことを指します。

血糖値スパイクは、さまざまな病気につながる可能性があります。

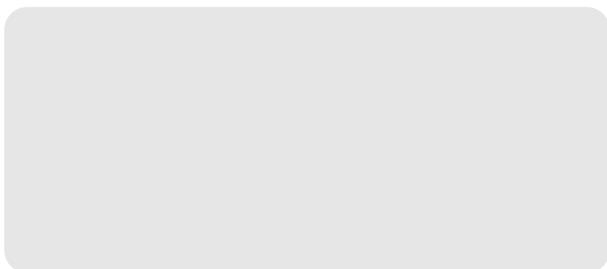
糖尿病

認知症

がん

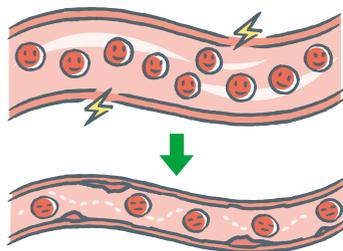
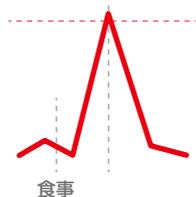
心筋梗塞

脳梗塞



## 食後、急激に血糖値が上昇すると

例えば…

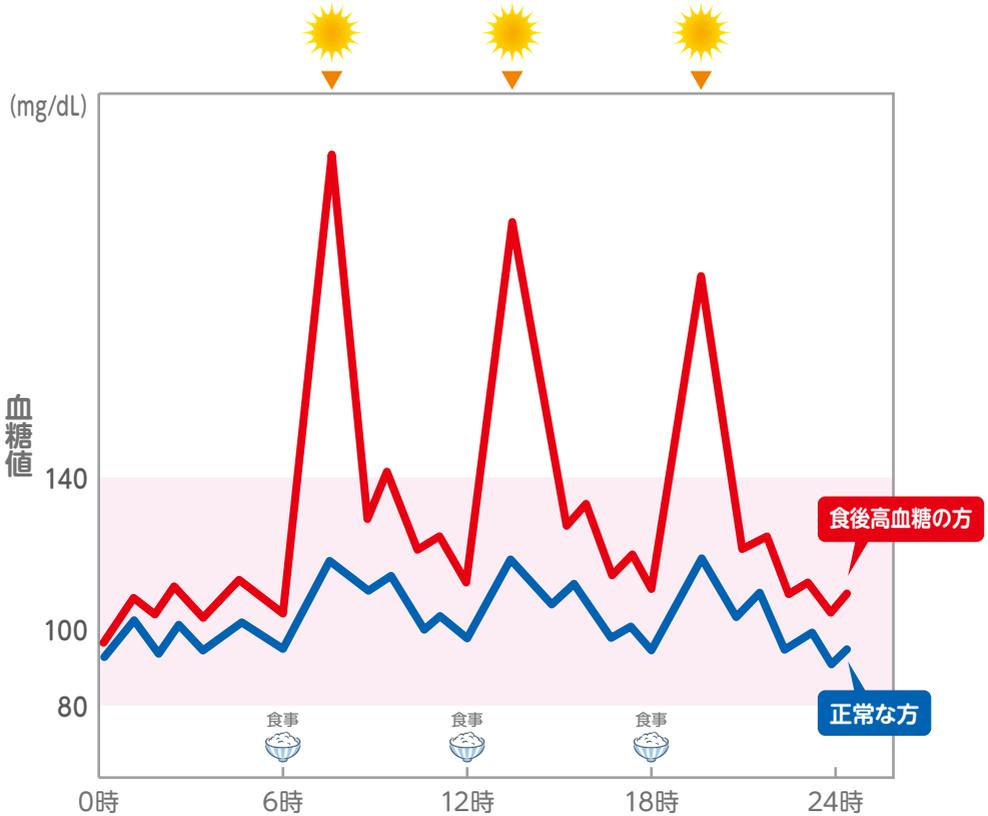


急に増えた血液中の糖は血管内部にダメージを与えます。これが繰り返されることで**心筋梗塞**や**脳梗塞**が起こる**可能性**が高まったり、**糖尿病**や**認知症**、**がん**になる**リスク**が上がったりすることも示されています。

## 食後血糖値の変動パターン

食後高血糖の方は、食事のたびに血糖値が急激に上昇します。

- 血糖値の正常範囲
- 血管への刺激



監修・作成：西村理明先生

食後高血糖かどうかは、空腹時に測った血糖値からは判断ができません。食後高血糖を見逃さないために、**食後に血糖値を測り、ご自身の血糖値の上がり方を調べてみましょう。**

# 食後高血糖を改善するために

食後高血糖を含め、血糖値の異常をコントロールするためには、まずはご自身の血糖値の上がり方と数値を知る必要があります。

そして食後高血糖だった場合、改善するには食事の内容や食べる順番に注意したり、適度に運動したりすることが大切です。

また、糖尿病の治療を行っている場合は、食後高血糖の改善を目的としたお薬もありますので、これらのお薬を適切に使用することで食後高血糖はコントロールできます。

血糖値について気になることがありましたら、主治医あるいはお近くの病院に、お気軽にご相談ください。

西村理明



医療機関名