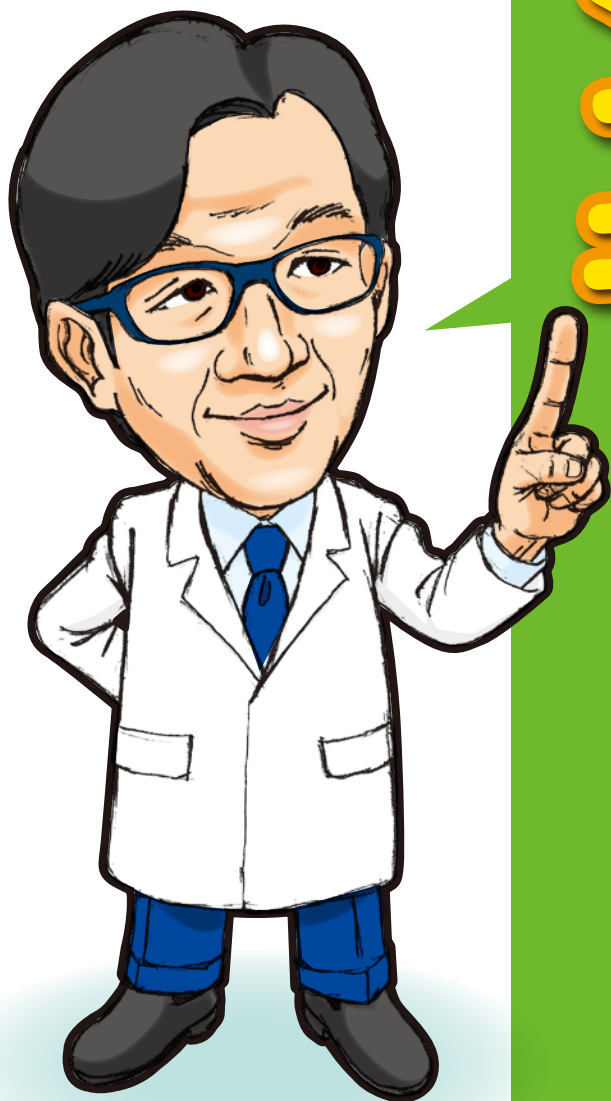


監修

東邦大学医学部 内科学講座
糖尿病・代謝・内分泌学分野
教授 弘世 貴久 先生



今日から始める！
食後高血糖の
ホ・ン・キ・な治療

START
FROM TODAY



食後高血糖はなぜ危険なの

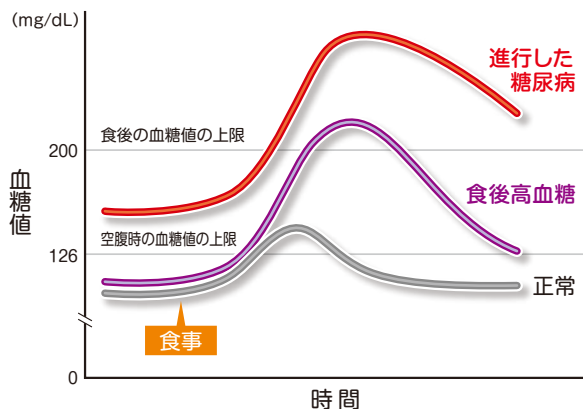
食後高血糖とは…

食後の血糖値が高い状態のことを言います。



健康な人は、食後の血糖値が140 mg/dLを超えることはほとんどなく、**2～3時間以内に空腹時の値に戻ります**。しかし、インスリンの分泌や働きに異常があると、食後の血糖値が急上昇し、元のレベルに戻るのに時間がかかる「食後高血糖」となります。食後高血糖は糖尿病と診断される前の段階から現れ、そのまましていると糖尿病へと進展する可能性があります。

■ 食事による血糖値の動き(模式図)



空腹時の血糖値は正常値またはやや高い程度であるため、食後高血糖はどうしても見逃されがちです。



でしょう？

今日から始める！食後高血糖の**ホンキ**な治療

START
FROM TODAY

食後高血糖に気づかず 放置していると…

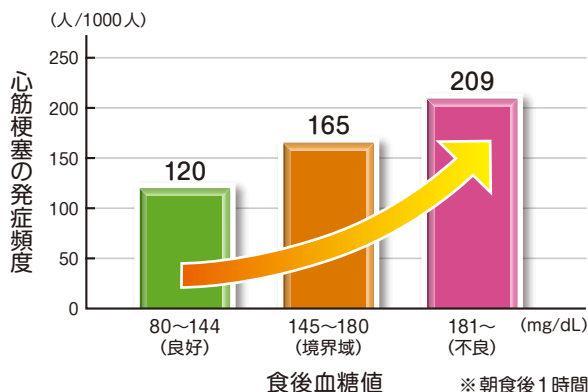
食後高血糖は心筋梗塞など合併症のリスクを高めます。



食後高血糖は糖尿病を進展させるだけでなく、**動脈硬化の進行を早め、心筋梗塞などをおこすリスクを高めます。**

その他にも、網膜症やがん、認知機能障害などさまざまな合併症の原因になると言われています。

■ 食後血糖値と心筋梗塞の発症頻度



これらの合併症を起こさないためにも、食後高血糖の早期発見と早期治療が大切です。



Hanefeld M et al : Diabetologia 39 : 1577-1583, 1996より作図

あなたの食後血糖値、高くな

年齢を重ねると食後高血糖が 起こりやすくなります

加齢とともに糖尿病を発症しやすく、特に食後血糖値が上昇しやすくなります。また、高齢者に特有な疾患(老年症候群)の一因となります。



高齢者糖尿病では、糖尿病性合併症を介して高齢者に特有の老年症候群*を合併しやすくなります。このように食後高血糖は老化と組み合わせることで糖尿病の治療を難しくする可能性があります。

※1 老年症候群:フレイル^{※2}、サルコペニア^{※3}、日常生活能力 (ADL) 低下、認知機能低下・認知症、尿失禁、低栄養、転倒・骨折など。

※2 フレイル:加齢とともに、筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害、介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態をいいます。

※3 サルコペニア:加齢によって筋肉量が落ち、筋力や身体機能が低下した状態で、フレイルの重要な一因となります。

高血糖

老年症候群

認知機能低下・認知症

ADL 低下

低栄養

尿失禁

転倒・骨折

サルコペニア

など

老化

食後血糖値が高くなってませんか？
糖尿病の早期発見のためにも食後血糖値の測定が重要です。



いですか？

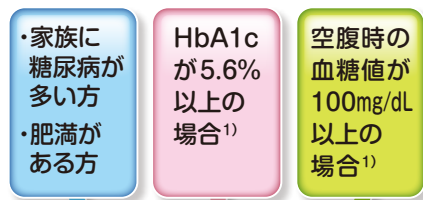
今日から始める！食後高血糖の**ホンキ**な治療

START
FROM TODAY

食後血糖値を測定しましょう

以下の基準にあてはまる方は食後血糖値を測りましょう！

1)日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2020-2021. P25, 文光堂, 2020より



食後の数値を測定してみましょう！



左の基準に当てはまる方は、食後高血糖の可能性あります。食後血糖値を調べる方法として、食事をとってから病院に行き、血糖値を測定する方法や、**ブドウ糖負荷試験***などがあります。食後に血糖値を測定する場合、食事を摂った時間と食べたものを詳しくメモしておくとい良いでしょう。

※ブドウ糖負荷試験：ブドウ糖を溶かした水を飲み、その後30分、1時間、2時間後の血糖値を測定する検査です。食後高血糖の可能性を見出すことができます。

■ 食後血糖値を反映する検査²⁾

1,5-AG 基準値：14 μ g/mL以上

GA 基準値：11～16%

HbA1c 基準値：4.6～6.2%

食後血糖値を把握する方法として、1,5-AG(1,5-アンヒドログルシトール)やGA(グリコアルブミン)などの、より短期間の血糖値変動を反映する検査もあります。

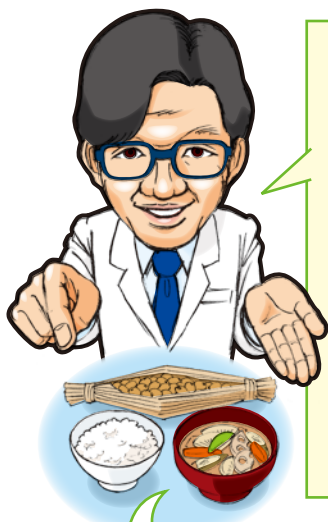


2)日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2020-2021. P15, 文光堂, 2020より

食後高血糖を改善するた

まず、生活習慣を見直しましょう

まず食事療法と運動療法で生活習慣の改善を行います。



食事療法では食品分類表を参考にバランスの取れたメニュー作りを心がけましょう。食後の血糖上昇をゆるやかにするために消化吸収に時間のかかる野菜から食べる、十分に噛んで食べる、などの食べ方の工夫が必要です。また食後に軽い運動を行うことも食後血糖値を低下させるのに有効です。**無理のない程度に運動を行う習慣**を身につけましょう。

朝食でしたら、下の食品分類表の表1から「ご飯」、表3から「納豆」、表6から「みそ汁(野菜たっぷり 汁少し)」のようにバランスよく食べましょう。

■ 食品分類表

食品の分類 | 食品の種類

炭水化物を多く含む食品(I群)

表1

- 穀物 ● いも ● 炭水化物の多い野菜と種実 ● 豆(大豆を除く)

表2

- くだもの

たんぱく質を多く含む食品(II群)

表3

- 魚介 ● 大豆とその製品 ● 卵、チーズ ● 肉

表4

- 牛乳と乳製品(チーズを除く)

食品の分類 | 食品の種類

脂質を多く含む食品(III群)

表5

- 油脂 ● 脂質の多い種実 ● 多脂性食品

ビタミン、ミネラルを多く含む食品(IV群)

表6

- 野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く) ● 海藻 ● きのこと ● こんにゃく

調味料

- みそ、みりん、砂糖など

「食品分類表」は主に含まれている栄養素によって、食品を6つの表に分け、適正なエネルギー量をバランスよく取れるよう工夫されています。日本人が日常の生活でよく食べる量が80キロカロリーの倍数であるため、80キロカロリーを1単位とします。栄養バランスを保つために、同じ表の食品とは交換できますが、違う表の食品とは交換できません。

薬物治療を行うこともあります



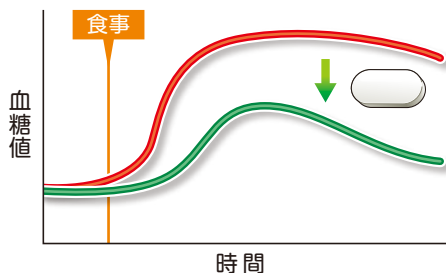
薬物治療では、ビッグアナイド薬、チアゾリジン薬、スルホニル尿素(SU薬)、速効型インスリン分泌促進薬(グリニド薬)、DPP-4阻害薬、 α -グルコシダーゼ阻害薬(α -GI薬)、SGLT2阻害薬などが用いられます。

糖尿病の治療薬には急激な食後の血糖値上昇を抑えたり、インスリンの分泌を促すことを目的とした薬剤を使うことがあります。

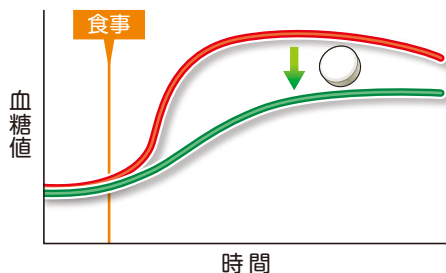
医師や薬剤師の指示を守って、きちんと服薬しましょう。

色々な治療薬の中から高血糖を改善する薬を例示します。

■ グリニド薬の作用



■ α -グルコシダーゼ阻害薬(α -GI薬)の作用



イメージ図

グリニド薬は、食後、膵臓からインスリンを素早く分泌させ、食後の高血糖を抑えます。必ず、**食事の前**に服用します。



α -GIは、腸からの糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を緩やかにする薬です。必ず、**食事の前**に服用します。

医療機関名



キッセイ薬品工業株式会社

松本市芳野19番48号

<http://www.kissei.co.jp/>

GB022A

2013年10月作成

2020年7月改訂