

無理なく
見直し!

健診結果を活かすコツ

監修

医療法人社団

こころとからだの元気プラザ特任所長

医療法人社団 大地の会 理事長

及川孝光 おいかわ たかみつ

1973年慶應義塾大学医学部卒業。東京都済生会中央病院、慶應義塾大学病院などを経て、2010年にこころとからだの元気プラザ統括所長に就任。2018年より現職。専門は生活習慣病の予防・治療、産業医学、メンタルヘルスなど。心と体のバランスを考えた指導を行う。

「血糖値が高め」と言われたら

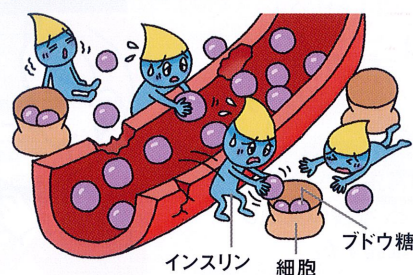
健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！
健診結果から見えてくる、生活習慣見直しの方法を紹介します。

ブドウ糖は、体を動かし生きていくためのエネルギー源です。ブドウ糖は、食べ物の消化・分解により作られ、血液によって全身の細胞に運ばれます。この血液にあるブドウ糖が「血糖」。血糖値が高いと言われた人は、糖が血液中にあふれている状態で、血管が傷つき神経にダメージを受けています。この状態が続くと「糖尿病」と診断され、放っておくと腎不全や失明、壊疽などの合併症を引き起こします。

血管がもろくなり神経もダメージを受けます

“血糖値が高め”ってどんな状態？

インスリンの働きが悪く、ブドウ糖が血液にあふれています



インスリンは血液中のブドウ糖を体の細胞に取り込んで、エネルギー源に変換します。そのため、インスリンの作用が不足すると、ブドウ糖が血液にあふれ血糖が高くなります。

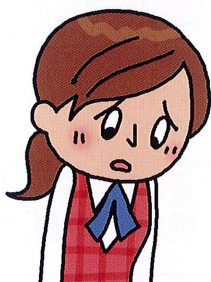
こんな生活習慣が重症化を招きます

- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 甘いお菓子やジュースをよく口にする
- 定期的に運動する習慣がない
- ストレスが多いと感じている

食べ過ぎなどがインスリンに影響

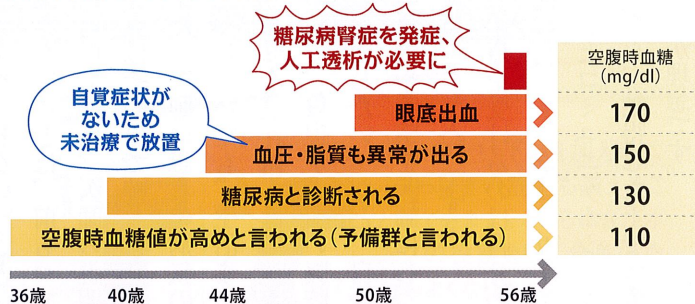
インスリンは、血糖を細胞に取り込んでエネルギー源に変換します。しかし、食べ過ぎで血糖が増えすぎると、膵臓のインスリンを作る能力が低下。また、肥満になると体の脂肪細胞がインスリンの働きを妨げる物質を作ります。さらに、運動不足は、筋肉による糖の消費を抑えるため、血糖が使われない状態に。こうしてインスリンが減少したり、働きが悪くなったりすると、血糖があふれ出し「血糖値が高め」へとつながるのです。

血糖値高めから人工透析を招いたケース



事務職 女性

仕事が多忙で人間関係にも疲れており、ストレスが多い状態。過食傾向があり、お菓子や清涼飲料水が好きで、寝る前にもたくさん食べています。社会人になって急に体重が増加。



“血糖値が高め”は重症化を防ぐチャンス

糖尿病になると生活習慣の改善が必要になり、血糖値が十分に下がらない場合は、薬や注射による治療を行うことになります。高め(予備群)の段階で、生活習慣を改善していくことが大切です。

無理なく実践!

血糖値を下げるコツ

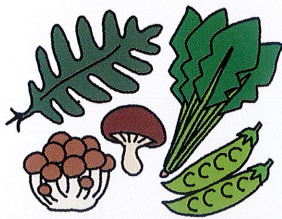
全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが“血糖値高め”を改善するコツです。

食生活を見直すコツ

食物繊維を積極的にとる

野菜 海藻類

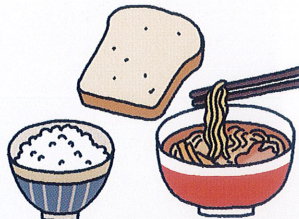
きのこ 豆類



炭水化物(糖質)をとり過ぎない

ご飯 パン

麺類 いも類



“食べ方”を改める

- 「もう少し食べたい」でストップする
- 早食いは禁物。よく噛んでゆっくり食べる
- 寝る前の飲食は避ける
- 味付けは薄味にして素材そのものの味を楽しむ
- お菓子や清涼飲料水など砂糖の多い食品は控える



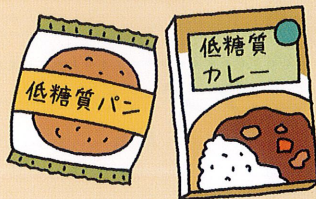
野菜・海藻類を最初に食べると

食事の際は、最初に野菜・海藻類から食べるようにしましょう。それらに多く含まれる食物繊維が、後から食べる糖の吸収を抑制し、血糖値を上げにくくすることが分かっています。



食事制限が辛いという人は

最近「低糖質ダイエット」がブームとなり、糖質だけを減らした食品やお菓子が多く市販されています。大好きなお米やお菓子を減らすなんて……という人は、これらの食品を上手に取り入れて無理なく血糖コントロールを。



運動量を増やすコツ

- 買い物を毎日小まめにする
- 食後に少しでも歩く習慣をつける
- できるだけ階段を使う
- 1日1回はストレッチ体操を



It's OK! 少しずつ見直しを

お酒の影響を知ろう

お酒の飲み過ぎは、血糖値に影響を与え、糖尿病の発病の危険性を高めます。また、飲酒時のおつまみでもエネルギー摂取量は過剰となり血糖値が上昇。1日の飲酒量の目安(ビール中ビン1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯のうちいずれか一つ。女性はこの半分)を守り、楽しくおいしい飲酒を心掛けましょう。体への影響をきちんと理解することが、節酒・禁酒への第一歩です。

