

栄養だより

平成18年12月

(血糖 2)

人間の体には、切り傷やすりきずに関して高い治癒能力が備わっていますが、**高血糖**に関しては、一度異常をきたした糖代謝作用は、**悪循環を繰り返す**のみで、**自然治癒はありません**。なぜならば、私たちの体に組み込まれた飢餓時代の「**ためるメカニズム**」にあります。飽食の時代といわれて50年「**ためるメカニズム**」は生活習慣病の温床となっています。前回に引き続きインスリンの働きと1日の血糖値の変化について考えてみましょう。

【インスリンの働き】

- 血液中のブドウ糖 **細胞内に取り込む作用**
- 血液中のブドウ糖 **脂肪に変えて体脂肪として蓄積する**
- 血液中のブドウ糖 **グリコーゲンに変えて肝臓や筋肉中に蓄積する**
- グリカコンの働きを抑制する



【高血糖が及ぼす影響】

インスリンの作用不足によって、血液中のブドウ糖が適切に処理されない状態が続くと次のような弊害が引き起こされます。

- 赤血球が血管内をスムーズに移動できなくなり
 - ・細い血管への流れが悪くなる
 - ・血栓を作りやすくする
 - ・各組織に酸素が円滑に円滑に運搬されにくくなる

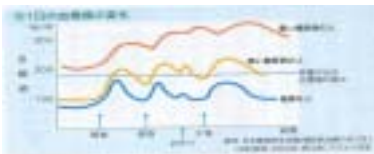
ブドウ糖はたんぱく質と結合しやすい特徴があり有害物質の「**糖化たんぱく**」を作り、この量が増えると血液は汚れて**ドロドロ**となり **細い血管だけでなく、大血管にも障害をもたらす** = **目の網膜、腎臓、心臓**に障害を起こす

ブドウ糖の増加を察知した血管細胞が酵素によってブドウ糖の処理を試みますが、次第にその処理が追いつかなくなり浸透圧を保つため、細胞内に水が入り込み血管細胞が膨張した状態が続き、**血流障害、酸素運搬障害**を起こす

全身をめぐる末梢神経の細胞がおかされ、知覚神経、運動神経、自律神経のすべてに悪影響を与え、さまざまな神経障害を引き起こす

このように、全身をめぐる血管に負担をかける高血糖の状態は、全身の各組織・神経をもむしばんでいくのです。

【1日の血糖値の変化】



健康な人も食後血糖値が上がります。糖尿病初期の人との違いは、食後血糖値の上昇の差です。この差を早い段階でいとめることです。



【血糖値を改善するポイント】

高血糖の原因は、偏った食事や運動不足など毎日の生活を自分で見直し、それを改善することです。

血糖値を下げる食事	運動療法の効果
1. 1日の適正なエネルギー摂取量を守る (算出法で求めます) 標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal/kg) = 1日のエネルギー摂取量 ・軽 労 作 25 ~ 30 kcal/kg標準体重 ・普通 的 労 作 30 ~ 35 kcal/kg標準体重 ・重 い 労 作 35 kcal/kg標準体重 2. 栄養のバランスをよくする 食べていけない食品はない、偏食をなくし、いろんな食品を食べる 3. 1日3食を基本とし、規則正しい食事時間を毎日続ける 朝食、昼食、夕食を規則正しくとる (食事間隔は5 ~ 6時間) 4. よく噛んで食べ、腹七分目以下とする 1回の食事には30分をかけ、満腹中枢を適切に刺激するために 5. 食物繊維が豊富な食品を食べる 食後血糖値の急激な上昇を抑え、膵臓の負担を軽減する 6. 外食を減らす 外食は、総じて高カロリー・高脂肪食、飲食回数を減らす 7. 月に1、2回は大好きが並ぶ“少量美食主義”の食卓を	急性効果 運動した直後に一時的に現れるので、 血糖値が下がるなどの効果が得られる ・通常、食べた後は血糖値が上がりますが、食後しばらくしてから運動することで、食後血糖の上昇を抑制できる 慢性効果 運動を継続することで現れ、 基礎代謝や基礎体力の改善によって体力が強化される ・運動により基礎代謝量が増え、脂肪がエネルギー源として使われ体脂肪が減少する ・インスリンの働きが向上し、血糖値が上がりにくくなる ・効率よくブドウ糖が消費される

月に一度の割合いで栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。