

テーマ「かくれ糖尿病」

最近、「血糖負債」という言葉があるようです。ご存知でしょうか？これは、血糖値ではなく、「HbA1c」（ヘモグロビン エーワンシー）という値が高めの状態が続いていることを指し、この状態が続くことで糖尿病をはじめ様々な体の異常を引き起こします。また、コロナの影響もあり、より増えているそうです。

血糖というのは、食べものに含まれている糖質が分解されてブドウ糖となり、血液の中に入って血糖となります。この血液の中の糖（ブドウ糖）の量を示すのが「血糖値」で、誰でも食後は上がり、その後、運動などでエネルギーとして使われると下がります。また、食事だけでなくストレスなどにも影響を受け、1日の中で血糖値は上下しています。すなわち、「血糖値」は採血した一時的な血糖の状態を示します。一方で、血糖負債度を判断するといわれる「HbA1c」は、過去1~2か月の平均的な血糖レベルを示します。たとえ検査結果の血糖値の値が低くても、HbA1cが高かったら、ここ数か月は、高血糖で血糖負債を貯めているという状態といえます。そこでまずは、健康診断のHbA1cの数値を見てみて下さい。

5.5%以下：異常なし 5.6~5.9%：軽度異常 6.0~6.4%：要経過観察 6.5%以上：要医療
（日本人間ドック学会 2021年判定区分表より）

血糖負債が怖いのは、全身の血管にじわじわとダメージを与えること。「糖尿病」という診断が出るのは、細い血管も太い血管も傷んでしまい、怖い合併症を引き起こすまでのレベルに達した時で、血糖負債が溜まり続け限界を超えて糖尿病になるのです。そこまでいかずとも、HbA1cが高い状態が続くと太い血管の老化が進みます。血管の老化とはつまり動脈硬化が起こり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高まるのです。

海外の研究をみると、血糖値が高い状態では、見た目が老けて見える傾向があるようです。悩んでいた肌トラブルや老け顔、その原因は血糖負債にあるのかもしれませんが。また、ある大学による研究では、痩せている若い女性でも、“痩せメタボ”といって、食後に高血糖になる耐糖能異常が多く、糖尿病予備軍とも言われ、なんと、肥満の人よりも糖尿病になる確率が高いようです。モデルや女優さんに憧れ、間違ったダイエットをしている女性の中にも、メタボな中年と同様、糖尿病リスクを抱える人が増えているようです。

特徴として、「エネルギー摂取量が少ない」「身体活動量が低い」「筋肉量が少ない」という3点をあげています。そして、運動量も食べる量も少ない痩せた女性の中に、耐糖能異常がある人が一定数いるわけです。

では、血糖負債を溜めずにHbA1cを正常域にキープするにはどうしたらいいのでしょうか？きちんと食べて必要な栄養素を取り、運動をして筋肉を増やすこと、当たり前のことなのです。食事はバランスを大切にしながらも、筋肉量を増やすという意味では意識的にタンパク質をとることが重要です。厚生労働省の指標によると、18歳以上の女性が1日に必要なタンパク質の量は50g。これをクリアするには、肉や魚と併せて、卵、乳製品（ヨーグルトやチーズなど）、大豆製品（豆腐や味噌汁など）を積極的に食べることが必要でしょう。また、食べる順番も重要で、血糖値を上げやすい炭水化物を含むごはんやパンではなく、野菜やたんぱく質から食べることで血糖値の急上昇を防げます。たとえば、お昼をコンビニで、おにぎりや菓子パンで済ます前に、トマトジュースとヨーグルトを摂ってみるのもいいでしょう。

そして運動ですが、急に、筋トレやハードな運動をやろうと思うと、長続きしません。まずは、エレベーターではなく階段を使うとか、少し遠目の駐車場に車を止めて歩くとか、日常生活に運動を取り入れることから始めるとよいでしょう。ウォーキングができれば、コロナ禍のリモートワーク生活の気分転換にもなり最高です。

それと、最後に重要なのが、予防。心と体は一体です。ストレスを溜めず、体調を整えておくことが大切です。その一つとして、食事制限や薬、サプリに頼る前に、まずは、ぜひ、はり灸を取り入れてみて下さい。

お金なら一括返済して完全リセットできますが、血糖負債は放置すると、どんなに頑張っても健康な状態に戻せなくなることもあります。手遅れになる前に、さあ、はじめましょう。

空腹時血糖

HbA1c (NGSP)

HbA1c (JDS)

尿糖

血糖1H

血糖2H

尿糖1H

やせた女性が
糖尿病になる
という事実。
しかも増えている。



糖
代
謝