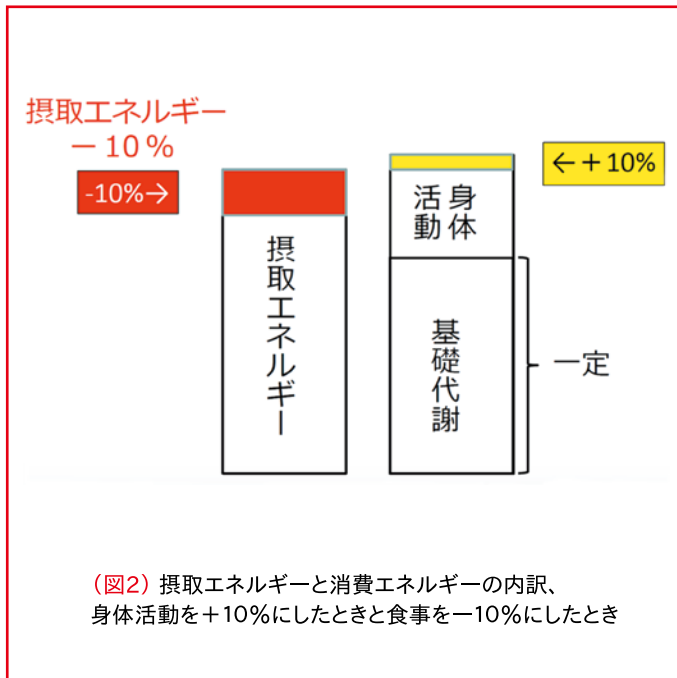


特集◎思いを叶える健康生活 血糖値が高いと言われたら



スリンを適正に追加することが主となります。

1型糖尿病であっても2型糖尿病であっても肥満があるとインスリンが効きにくくなります。標準的な体重とはご自分の身長(m)の2乗×22として算出されます。例えば160cmの方ですと $1.60 \times 1.60 \times 22 = 56.3$ kgとなります。体重とは摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスの結果です。つまり肥満とは食べ過ぎ、あるいは運動不足の結果です。なかでも食事摂取量を10%減らすと摂取エネルギーは10%減少しますが、消費エネルギーのうち運動による消費エネルギー量はほんの一部であり、運動量を+10%してもあまり減量には効果的ではありません(図2)。

最近ではおかずのみ食べて主食を食べないことにより肥満を解消するために糖質制限をするタレントなどがいます。しかしながら糖質制限を行うことにより死亡リスクが高まることが報告されていますので^{参考文献1}、栄養バランスの良い食事を少量食べることで適正な体重を目指すことが勧められます。

2か月にわたる血糖値の平均値を表すヘモグロビンA1c(HbA1c)という数値が血糖コントロールの目標として使用されています。HbA1cは4.6～6.2%という数値が正常範囲であるとされています。血糖値が高くなるほど、この数値が高い数値となります。

糖尿病では血糖管理状態が不良であれば目、腎臓、神経に障害(合併症)をきたします。日本全国では緑内障が失明の原因の第1位ですが徳島県の失明の原因第1位は糖尿病です。腎臓が悪くなると透析治療が必要ですが、透析患者比率も徳島県は第1位です。前述のHbA1cという数値を7%未満という数値に保つことでこれらの合併症の頻度が下がるとされています^{参考文献3}。このため一般的にはHbA1cは7%未満を目指すように指導されます。糖尿病があると心臓血管、脳血管障害もきたすことが多く、糖尿病のみならず高血圧症や高脂血症などの管理も併せて行う必要があります。

私たちは血糖管理を目的に生きていくものではありません。自分のやりたいことをできるようにするために血糖管理を行います。血糖値が高いと言われたら