

国内人口の約5分の1ほどの人に、
生活習慣病と言われる糖尿病があると考えられているようです。
無症状で進行する糖尿病は、
健康診断などで血糖値が高いと言われたら、
定期的な医療機関への受診と血液検査が必要です。
自分のやりたいことをするための血糖管理などについて
徳島大学先端酵素学研究所 糖尿病臨床・
研究開発センターの准教授・黒田暁生さんに、
また最近注目の腸内フローラと糖尿病について
徳島県糖尿病専門医会代表・天満仁さんに伺いました。

血糖値が高いと言われたら

徳島大学先端酵素学研究所
糖尿病臨床・研究開発センター

准教授 黒田暁生



血糖値とは血液中に含まれるブドウ糖濃度のこと
を表します。健康な人では空腹時の血糖値は110 mg
/dL未満であり、食後でも140 mg /dL未満です。糖
尿病とは血糖値が慢性的に高い状態のことを表します。
具体的には空腹時血糖値が126 mg /dL以上、随時
血糖値、あるいは糖質負荷試験2時間値が200 mg
/dL以上の状態を示します。

それでは糖尿病になってしまうと血液が甘くなって
しまうのでしょうか？ジュースについて考えてみましょう。
ジュースには200 mlに20gの糖分が含まれます。つま