

血糖値スパイク・グルコーススパイク

～食後血糖値による血管へのダメージ～

空腹時血糖値がよくても食後の血糖値が高いと、脳や心臓、腎臓などの血管が傷つきます。食前の血糖値を谷、食後の血糖値のピークを山とすると、その上がり下がりが激しいことを、「グルコーススパイク」「血糖値スパイク」といい、血管のダメージになります。

対策

まごわやさしいごはん？ うん！

～①まごわやさしいこかな？ うん！～

血糖値を上げないためには、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも、こめ、こんにゃく、カルシウム（よくかむ）、な（7）（ヘモグロビンエーワンシー：HbA1c 7%未満）を、目指して、食後に家族みんなんで家事や散歩、体操などの運動習慣をつけましょう。



～②食後に体操をしましょう～

食後1時間程度を目安に、簡単な体操や運動をして、血管内の糖分を筋肉へ取り込みましょう。

～③あと5分、動きましましょう～

「エレベーターを階段に」、「掃除機をモップに」、「洗濯物の乾燥機を手干しに」、などあと5分を動かしましょう。認知症予防にもつながり、一石二鳥です。



～④フレイル予防に努めましましょう～

加齢とともに足腰の筋力が衰え、ふらついたり、転んだりしやすくなることを「フレイル」と言います。そうならないために、日頃から運動習慣をつけましょう。室内では食後にソファや椅子で足を持ち上げるレッグエクステンションや、就寝前にお布団でお尻を持ちあげるリフトアップトレーニング、肩こり予防にもなるアームリフト（別紙、運動便り参照）をお勧めします。涼しくなったら屋外で歩きましょう。雪道になったら、また屋内でもできる体操を随時、別紙運動便りでお知らせします。

医療法人亀田病院 糖尿病代謝内科・甲状腺内科

日本糖尿病学会専門医・日本糖尿病協会療養指導医 桑原一宏

