万病を招く「血糖値スパイク」を防ぎましょう！

糖尿病患者やその予備群の増加が問題になっていますが、健康診断で血糖値は「正常」とされても、食後の短時間に急激に血糖値が上昇し、また正常値に戻るという、「血糖値スパイク」と呼ばれる症状にも注意が必要ということが。近年指摘されています。今回は『血糖値スパイク』に関するお話です。

◆「スパイク」のように、食後の血糖値が急上昇

血糖値は血液中のブドウ糖の量を測定したものです。糖分は脳や筋肉のエネルギーの中心となる大切な栄養素ですが、血糖値が一定より高い状態が続くと「糖尿病」と診断されます。

血糖値スパイクは、糖尿病と診断される前の段階です。通常は緩やかに上昇するはずの血糖値が食後に急激に変動します。グラフにすると、スパイク(＝くぎ)のようにとがった線を描くので、血糖値スパイクと名付けられました。この場合、時間が経つと正常値に戻るため、異変に気付かないまま放置してしまう危険があります。

◆がんや認知症にも関係

血糖値スパイクが危険なのは、急激に血糖値の上昇が有害物質の活性酸素を発生させ、血管を傷つけるためです。その傷を修復する働きで血管の内側の壁が厚く硬くなり、血栓で血管が詰まりやすくなります。詰まる位置が心臓に栄養を供給する血管であれば心筋梗塞に、脳の血管なら脳梗塞を発症することになってしまいます。

インスリンも過剰に分泌されるため、がんや認知症の誘発にも関係してきます。つまり、血糖値スパイクは糖尿病を進行させるだけでなく、気が付かないうちに全身の病気を招く怖い症状なのです。

◆健診結果が「正常」でも油断は禁物

血糖値スパイクは、食後 1～2 時間の血糖値を調べないと分かりません。一方、一般的な健診では空腹時の血糖値を調べます。そのため、血糖値の急上昇は捉えにくいといえます。血糖値スパイクが起こりやすいタイプは、糖尿病の家族歴がある人、早食い、炭水化物中心の食事、運動不足、満腹になるまで食べる人などです。また、食後に急激に眠くなる、イライラする、空腹時に猛烈に高カロリーのものが食べたくなる、などといった自覚症状がある場合は医療機関に相談してみてください。

◆血糖値スパイクが招く怖いリスク

①心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが上昇：血糖値スパイクの繰り返しで血管の壁がボロボロに傷つき、動脈硬化が進行することに。やがて心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが上昇してしまいます。

②放置することで糖尿病に移行・重症化：糖尿病予備群や糖尿病を発病してから間もない人に多く、放置すると糖尿病に移行したり、症状の重症化につながります。

③インスリンの過剰が認知症の一因に：インスリンの過剰がアルツハイマー型認知症の原因とされる「アミロイドβ」（脳の老廃物）の蓄積を促し、認知症を進行させる一因になります。

③がん細胞を増殖させ、発症の危険性も：インスリンには細胞を増殖させる働きがあるため、過剰になるとがん細胞を増殖させて、がんの発症につながる危険性が指摘されています。

◆血糖値スパイクを防ぐためのセルフケア

①ベジファースト：野菜や海藻などを食事の最初に食べる「ベジファースト」。小腸に栄養吸収のクッションとなる膜のような状態をつくり、ブドウ糖の吸収を緩やかにしてくれます。

②食事を抜かない：長い空腹は食後の血糖値の上昇の原因に。例えば朝食を抜くと昼食後に血糖値スパイクが起こりやすくなります。1 日 3 食きちんと規則正しくというのが基本です。

③一口 30 回を目安に：よくかんでゆっくり食べると血糖値の急上昇が抑えられ、血糖値スパイクの予防になります。目安は一口 30 回。

④食後に筋肉を動かす：血糖値の上昇は筋肉でブドウ糖を消費することで抑えられます。全身の筋肉のほぼ 70%は脚の筋肉なので、短時間で効果的に血糖値を下げたいなら、食後の適切なタイミングでの階段の上り下りなどがお勧めです。

◆最後に

日本人は、味のないご飯を口の中でおかずと一緒に味付けをしながら食べる「口中調味」という独特の食べ方をします。食事の一口目から糖質であるご飯を食べることになりますから、血糖値が上がりやすく血糖値スパイクを起こしやすくなります。

とはいえ、過剰に糖質制限をする必要はなく、食べ過ぎを防ぎ、ベジファーストを実践するだけでも効果があります。太古から、お米を主食とする農耕民族として発展してきた日本人ですから、上手に血糖値をコントロールして、これからも糖質と良い関係を続けていきたいものです。

以上