



動脈が急激に詰まって起こる脳梗塞・心筋梗塞は、2014年の統計では日本人の死因の2位でした。動脈閉塞の原因の一つに「食後高血糖」があります。血糖値とは血液中に含まれるグルコースの量のことです。グルコースは、炭水化物が消化酵素で分解され吸収できるようになったものです。肝臓を経由して体中に行き渡りエネルギー源となります。同時に高濃度では毒性(糖毒性)があり、動脈硬化を起こす犯人の一つと考えられています。そのため血液中で増えすぎないよう、膵臓から出るインスリンという血糖を下げるホルモンで調節されています。

この糖毒性は、どの程度の悪影響をもたらすのでしょうか。

## 食後高血糖

循環器内科医



上野勝己氏

か。今から10数年前、食後高血糖を予防する薬が開発され、長期効果を調べる臨床試験が実施されました。肥満指数25以上で、正常と糖尿病の数

では薬以外には、食後高血糖を予防する方法はないのでしょうか。この質問の答えは13年に明らかになりました。

正常者の血糖値は食後30分後にピークになりますが、140mg/dl以下に保たれています。一方糖尿病、境界型糖尿病の患者では容易に200mg/dlを越えます。さらに従来の検査法では正常と考えら

ロールの薬でも、心筋梗塞の発症を90%も抑えることはできません。食後の急激な高血糖の抑制の重要性が示された臨床研究でした。また非糖尿病患者でも、急激な血糖上昇は心筋梗塞の危険因子であることが示されています。

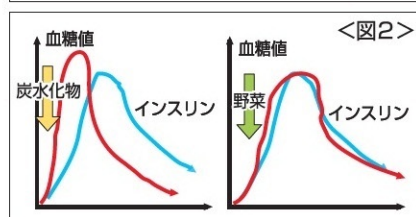
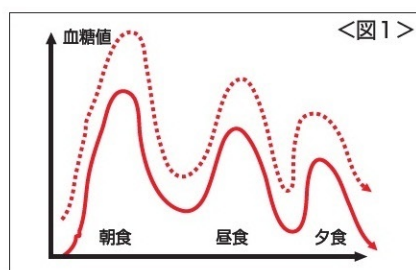
り付けるだけで、最大6日間連続的に血糖値を計測できるようになり、24時間の血糖値の変動の特徴が分かってきました。

# 心筋梗塞の危険因子

境界にいる約1400人を対象に、アカルボース(グルコバイ)という糖の急激な吸収を抑えて血糖値の上昇を緩やかにする薬を、飲んだ人と飲まなかった人に分けて約3年間追跡調査したのです。

この年、皮膚に3センチくらいの小さな器具(CGM)を取

れていたケースでも、インスリンの分泌が低下してきている人では、食後血糖が200mg/dlを越えていました。一日の血糖値の変動は朝食後の血糖が最も高く、昼食、夕食と低くなっていま



## 食事療法、野菜を最初にゆっくり

した。朝食後の血糖値をさらに上げてしまうと、一日中高血糖が持続することも分かりました(図1)。そして血糖コントロールの不良な患者はインスリンの出力が遅い、または少ないので、血糖が上がりにくい炭水化物を最初に食べると、インスリンの分泌が間に合わず高血糖になります。そこで野菜類を最初に「ゆっくり」食べることによってインスリンの分泌が間に合い、血糖の上昇が抑えられることも分かりました(図2)。

ベジ(ベジタブル=野菜)ファースト、さらにゆっくり食えることが、食後の高血糖を防ぐ食事のコツです。とりわけ朝、血糖の上がりやすいものを取らないことが大切です。炭水化物を完全にカットするのではなく、食事の最後に少し食べる。これなら続けられますね。この食事療法は脂肪肝の予防にも有効で期待される健康法の一つです。(松波総合病院心臓疾患センター長、羽島郡笠松町田代)