

# けんぽQ&A

ひといき  
ブレイクタイム

## Series36

みなさんは、ご自身の「健康について」真剣に考えられたことはありますか？

少し今回のシリーズには、「健康について」お話ししたいと思います。

みなさんは、年に1度は健康診断や人間ドック・主婦ドック等で、ご自身の健康状態を調べたことはあるかと思います。

この時に、健診結果を見て、「あっ！体重が増えている」「血圧数値が高すぎる」「この項目の数値が異常を示してるけど、何が悪いのかな？」とか感じられたことがあったと思います。

大抵の方が理解している数値は、身長・体重・血圧・視力ぐらいで、残りの数値は何に影響しているのかわからないというのが現実だと思います。

今回は、「**血糖値**」についてまとめてみましたので、参考にいただき、今後の食生活改善のヒントにしてみてください。

血糖値とは・・・

「血糖」とは、血液中に含まれるブドウ糖のことを指し、その血液中に含まれる量を表しているのが「血糖値」といいます。

「血糖値」は食事を摂るたびに上がります。それは、食事で摂取された栄養素の内糖質が消化酵素で分解されてブドウ糖になり、小腸で吸収されて、血液により全身に運搬されています。

ブドウ糖の役割とは・・・

ブドウ糖は、日常生活において重要なエネルギー源なので、食事を摂ることでカラダに補給されます。

カラダに入るブドウ糖の内、エネルギーとしてすぐに消費されるもの以外は、肝臓や筋肉組織等でグリコーゲンとして、さらには脂肪組織に中性脂肪として貯蔵されます。

エネルギー源として、血糖が消費されて、糖の代謝が良くなると、貯えられたグリコーゲンが分解されて、ブドウ糖をさらに血液中に放出し、「血糖値」を一定値以上に保つように働きます。

上がった血糖値を下げてくれるのは・・・

ブドウ糖が血液中に送り込まれたことによって血糖値が上昇すると、ただちにすい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。このインスリンの働きによって肝臓・筋肉・脂肪組織などにブドウ糖（血糖）が取り込まれ、その結果、速やかに血糖値が下がっていきます。

インスリンが、体内の血糖値を一定に安定させる役割をしています。

血糖値の高い数値が続くと・・・

血糖が増え過ぎて「高血糖」の状態が続くと、インスリンの機能が低下して、血糖値をコントロールできなくなり、カラダのいろいろなところに支障をきたす原因となります。そして「糖尿病」となる可能性もでてきます。

とくに、健康診断・人間ドック・主婦ドック等で空腹時血糖値が100ml/dL以上の方、特定健診で空腹時血糖値100ml/dL以上、またはHbA1cが5.6%以上の方はリスクが高くなるので注意が必要です。

血糖値は日常生活を送っていくために、きわめて重要な健康数値です。

ご自身の数値がどのくらいか、健診結果を参考に把握しておいた良いと思われます。

「糖尿病」はとても恐ろしい病気です。

「痩せているから大丈夫」とか「甘いものは食べないから大丈夫」というのは、誤りです。

ご自身の健康状態を把握するためにも、健康診断・人間ドック・主婦ドック等の血液検査の数値に関心をもってください。