

# 食後血糖値が乱高下する「血糖値スパイク」に注意

健康診断の血糖値は基準値だから、糖尿病とは無縁だと思っていませんか。一般的な健康診断で行われる検査は、空腹時血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）です。これらの値が正常範囲でも安心できない場合があります。

## すい臓の老化や肥満でインスリンの分泌能力が低下

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の濃度のことをいいます。ブドウ糖の基になるのが食べ物などに含まれる糖質で、体内で消化・吸収される過程でブドウ糖に分解されます。

したがって誰でも食後は、血糖値が上昇しますが、通常はすい臓から適量のインスリンが分泌されるため、140mg/dLを超えることはありません。ところが、すい臓の老化や肥満などによってインスリンの分泌能力が衰えると、分泌量が減少したり、分泌のタイミングが遅くなったりして、食後血糖値が急上昇することがあります。すると、この上昇を抑えるためにインスリンが大量に分泌され、今度は血糖値が急降下します。

このように食後に血糖値が急上昇し、その後急降下する現象を「血糖値スパイク」といいます。

## 放置すると脳梗塞や心筋梗塞のリスクがアップ

血糖値スパイクが繰り返されると、そのたびに血管がダメージを受け、動脈硬化が引き起こされ、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなると考えられています。したがって、血糖値スパイクを軽視することはできません。

血糖値スパイクの場合、食後に頭痛やほてり、動悸、強い空腹感、冷え、眠気、集中力の低下、イライラなどの症状が現れやすくなります。これらの症状がいくつかあてはまる場合には、かかりつけ医を受診し、血糖値の検査を受けるとよいでしょう。

血糖値スパイクの診断は、経口ブドウ糖負荷試験や持続血糖モニターで血糖値の変動を把握したうえで行われます。

## 食べる順番に注意。セカンドミール効果の活用も

血糖値スパイクを防ぐには、食事や運動などの工夫が大切です。最初に食物繊維を豊富に含んだ野菜や海藻、穀類、豆などを食べ、次にたんぱく質が豊富な肉や魚、最後にご飯やパンなどの炭水化物という順で食べると、血糖値の上昇が緩やかになるといわれています。また、1日の最初の食事（朝食）で食物繊維を多くとると、次の食事（昼食）での血糖値上昇を低く抑えられます（セカンドミール効果）。早食いは食後血糖値を急上昇させるので、よく噛んで食べましょう。

食後に散歩などの軽めの運動をすると、食後の血糖変動の幅を小さくすることが期待できます。また、筋トレなどで筋肉量を増やすと、血糖値が上がりにくい体質になります。

11月14日は世界糖尿病デーです。これを機に、糖尿病予防のために生活習慣を振り返ってみましょう。なお、血糖値スパイクについてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 普段から乾燥対策をしていますか？（している / していない）
- Lifeを読んで乾燥対策を試みようと思いましたが？（思った / 思わない）
- ③で「思った」と答えた方は、特に試してみたいと思ったものを教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑧ 氏名 ⑨ 性別 ⑩ 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、https://form.run/@112025-LIFEにアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でご応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life 11月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日（当日消印有効）です。



プレゼント 50名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で50名様に下記の商品をプレゼントいたします。

## 抗菌ホルダーで水をきれいに保つ花器

銀メッキの抗菌ホルダーが水中の菌の増殖を抑えるので、花の美しさが続くフラワーベースです。ガラスのような透明感の、軽くて丈夫な樹脂容器。一輪挿しからミニブーケまで楽しめます。



ウォーターキープベース 直径8.5×高さ9.5cm（約） 5,500円（税込） オークス ☎0120-35-1217

※商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（姓）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

## お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。



Healthy Life Club https://www.healthylifeclub.net/

次号予告 12月号は「しょうが」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

クラスAネットワーク 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

元気応援 薬局 class A

# Life 11月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

特集

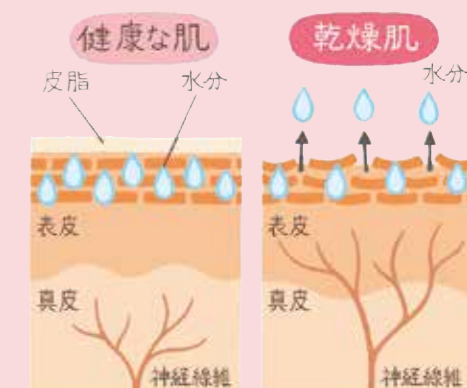
# 乾燥 打破!

寒い季節の

皮膚と乾燥

## かゆみの神経線維が皮膚の表面まで伸びてくる

かゆみを脳に伝える神経線維は、通常は皮膚の深いところにとどまっています。しかし皮膚が乾燥すると表皮近くまで伸びてくるため、少しの刺激でもかゆみを感じるようになります。



## 化学繊維で肌の乾燥が悪化!?



体から発散される汗などの水分を吸湿し発熱することで暖かさを生む化学繊維製の肌着の場合、肌の乾燥が進み、かゆみが生じることがあります。肌着は綿100%がおすすめ。

## 高齢になると乾燥しやすくなる

高齢になると皮脂の分泌量が低下。皮膚の潤いを保つ角質細胞間脂質や天然保湿因子も減少します。その結果、皮膚の水分を保持できなくなり、皮膚が乾燥しやすくなります。



## 電気こたつや電気毛布で乾燥肌!?



電気こたつの熱や電気毛布が直接体に当たると皮膚温度が上がり、皮膚から水分が蒸発して、肌が乾燥します。電気毛布は就寝前に暖めておき、寝るときにスイッチを切るなどの工夫を。

## ドライアイを放っておくと視力低下に

空気の乾燥は涙の蒸発量を増やし、目の表面が乾くドライアイの一因に。目のゴロゴロや痛みを招くだけでなく、放置すると視力低下に。

## ピンポイントケア

蒸しタオル（電子レンジ500Wで30秒～1分）でまぶたを温めると、涙の油分が軟らかくなり目の乾燥を防止。

## 水で濡らして固く絞る

やけどに注意!



イラストレーション：浦本典子

## 食後血糖値が乱高下する「血糖値スパイク」に注意…4

抗菌ホルダーで水をきれいに保つ花器を50名様にプレゼント…4

## 子どもは肌の機能が未熟で乾燥肌になりやすい



子どもは皮脂の分泌量が少なく、皮膚から水分が蒸発するのを防ぐ皮脂膜が作られにくいので、肌が乾燥しやすくなっています。子どもの肌の乾燥は、大人以上に気をつけましょう。

## 手洗い、アルコール消毒後は保湿を

アルコール消毒液やせっけんを手洗いは感染防止対策としてとても良いことですが、必要な皮脂まで除去され、手が荒れることも。手洗後はハンドクリームで保湿を。

## 粘膜が乾燥すると風邪を引きやすくなる

喉や鼻の粘膜の役割は、ウイルスや細菌などの異物をキャッチし、体内への侵入を防ぐこと。粘膜が乾燥するとその動きが低下し、風邪を引きやすくなります。

## ピンポイントケア

寝るときにマスクを装着。呼吸により、喉や鼻の粘膜の乾燥を防げます。



# 知っておきたい 乾燥と体健康トピックス

乾燥により大きな影響を受けるのは、皮膚と粘膜です。

## ドライマウスはむし歯や歯周病、口臭の原因に

唾液には抗菌作用や洗浄作用などがあるため、唾液の分泌量が減るドライマウスになると、むし歯や歯周病、口臭が起こりやすくなります。

## ピンポイントケア

唾液腺を軽く押して唾液の分泌を促します。①は親指以外の4本で、②と③は親指でマッサージ。

＜3つの唾液腺＞



