

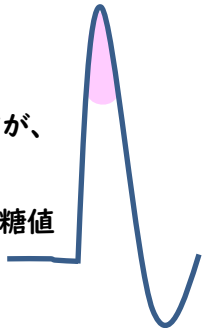
血糖値スパイクって!?

血糖値スパイクをご存知でしょうか。食後の血糖値が急上昇・急降下を起こす状態を指し、その乱高下が血管にダメージを与えるとされています。**食後2時間の血糖値の目安は180 mg/dl未満**が望ましいとされています。目安よりも食後血糖値が高い方は、血糖コントロールを見直す良い機会かもしれません!!

食後高血糖が血糖値スパイクを作る

- ・インスリンには1日の血糖値を一定のレベルに維持する働きがあります。
- ・健康な人では食後に直ぐに大量のインスリンが分泌されて速やかに血糖値を下げる事ができますが、糖尿病患者さんでは、すい臓機能が低下し十分なインスリンを作ることができません。
- ・そのため、大量の炭水化物を摂取すると、処理が間に合わずによる食後高血糖を招き、その後の血糖値の急激な低下により、血糖値スパイクが完成します。

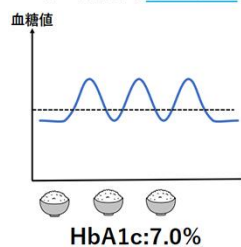
血糖値スパイク!



血糖スパイクはHbA1c値では把握できません

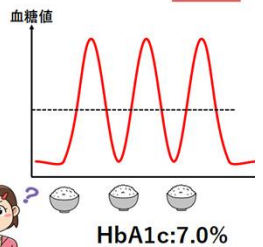
- ・HbA1c値は直近の2-3か月間の平均血糖値です。つまり1日の中での血糖値の変動幅を評価することはできません。
- ・同じHbA1cでも血糖値の変動幅は患者さんそれぞれで異なります。
- ・血糖値が高い状態が続くと健康を損なうリスクが高くなります。

【血糖変動おだやか】



HbA1c:7.0%

【血糖変動激しい】



HbA1c:7.0%

HbA1c同じ!?

血糖スパイクは頻回血糖測定やリブレでの確認が大切です

	朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前
5	95	220	141	175	60	168	156
6	119	196	138	166	68	156	146

良好な血糖コントロールには

- ① まず朝食前血糖を100 mg/dl程度に
- ② 次に食後血糖値を180 mg/dl未満にすることが重要です



- ・指先測定で食後60-120分の血糖を測定し、180未満を目指しましょう。
- ・持続的に血糖を測定する場合は1日のうちで血糖値が目標範囲内で過ごす時間(TIR:time in range)が血糖コントロールの指標としてあり、1日のうち目標範囲内の時間(TIR)70%以上が望ましいとされています。食後高血糖を改善すればTIRも増えます。同じHbA1c値の患者さんであっても、食後血糖値が高い人ではTIRが短く、食後血糖値が低い人ではTIRは長くなります

血糖値スパイクの改善は、より良い血糖コントロールにつながります

- ・HbA1c値だけでは1日の血糖変動パターンを評価できません。食後の血糖値にも目を向けましょう。当院では**診察前の2日間は食後や眠前にも血糖値を測定**して頂くことをおすすめしています
- ・血糖値スパイクを予防するコツは、①炭水化物量を減らす、②炭水化物だけの食事を避ける、③食べる順番(野菜→タンパク質→炭水化物)に注意する④朝の欠食を避ける⑤よく噛んでゆっくり食べる⑥食後しっかり動くこと(筋トレ+有酸素運動)です。ぜひ参考にしてみてください。

看護師:加藤 糖尿病専門医 高部