

ヘモグロビン A1cは良いのに、食後血糖値が高い方は、…？

食後2時間目の血糖値が高いと、心臓や脳等の比較的太い血管の病変が進みやすく、ヘモグロビンA1cの値が高いと腎臓や網膜等の比較的細い血管の病変が進みやすいといわれています(ヘモグロビンA1cが1%上昇する毎に眼底出血などの発生頻度は約2倍になります)。

ヘモグロビン A1c が 6%台なのに、食後2時間の血糖値が 200mg/dl を超えてしまうような方はどうしたら良いのでしょうか？ 次の2つの点に気を付けてみましょう。




1:炭水化物(でんぷん)の割合を減らす

他の栄養素に比べて、炭水化物を摂取する割合が多いと考えられます。主食(お米、うどん、そば、パン)や芋類、砂糖、果物などの量を減らしてみましょう。

2:食後の運動を増やす

食後 1 時間以内に軽い運動をしてみましょう。インスリン受容体の働きが良くなり、血液中の糖を筋肉に取り込みやすくして血糖の消費が進みます。早足の散歩や軽いジョギングを30分から1時間することを勧めますが、室内での屈伸運動でも効果があります。

自己血糖測定を行っている方は、炭水化物を減らした時や運動量を増やした時に、食後血糖値が改善されるかどうかを確かめることができます。空腹時や食後2時間の血糖値を下げ続けると、ヘモグロビン A1c も改善します。

			
空腹時血糖値(mg/dl)	119 以下	120~139	140 以上
食後2時間血糖値	169 以下	170~199	200 以上
ヘモグロビンA1c(%)	6.8 以下	6.9~8.3	8.4 以上
■ 網膜症の合併率(5年間で)	8%以下	20%位	40%位

上記の値は、(日本糖尿病学会;治療ガイド)を参考にしました。