

高インスリン血症とは、

奈須内科患者指導箋

血糖の調節をするホルモン(インスリン)がうまく働かないために、血液中の糖分(血糖)がうまく利用されない状態を、**インスリン抵抗性** といいます。

血糖が細胞のエネルギーとして利用されないと、高血糖(糖尿病)を引き起こします。この状態を改善しようとさらに大量のインスリンが分泌されます。このように、血液中のインスリンが常に高い状態が **高インスリン血症** です。

高インスリン血症が持続すると;

- ① いずれ、すい臓からのインスリン分泌が低下して糖尿病となります。
- ② 高濃度のインスリンは腎臓からの Na 排泄機能を低下させるため、高血圧症が起こります。
- ③ インスリンは交感神経を緊張させるため、高血圧症の原因となります。
- ④ 血管の内側の細胞(内皮細胞)を傷害して、動脈硬化を発症させやすくなります。
- ⑤ 肝臓での VLDL 産生を増やし、高トリグリセリド(中性脂肪)血症を起こして動脈硬化の進行を早めます。

高インスリン血症の状態を放置していると、目の網膜、腎臓や神経の血管で動脈硬化の進行が年齢相応より早くなります。いずれは脳や心臓など直接命に関わる臓器の病変が引き起こされることとなります。

治 療;

内臓肥満がインスリン抵抗性と関連性が強いといわれています。 **食事の総カロリー制限と運動により、標準体重を維持する**ことが第一目標となります。

すでに**糖尿病を発症していたら、インスリン抵抗性改善薬**などの薬物治療が必要となります。主治医の指示に従って、根気よく治療を継続することが大切です。

糖負荷試験の結果で、HOMA指数が 3.0 以上だとインスリン抵抗性(=高インスリン血症)の状態にあると考えられています。