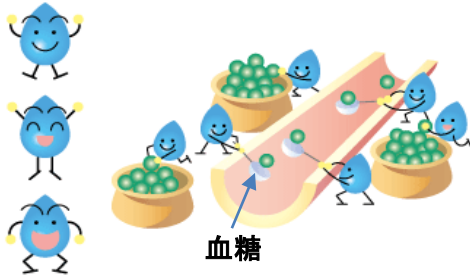


# 食事による血糖値の変動と検査

## 血糖とインスリンの関係

インスリン

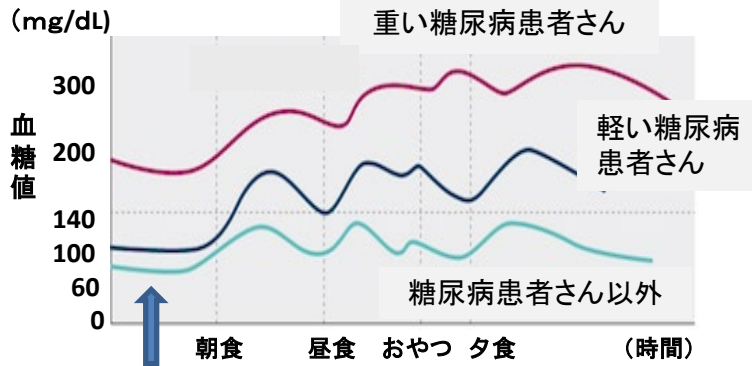


インスリンというホルモンは飲食により増加した血糖を肝臓や筋肉に取り込み、

空腹時血糖値 100mg/dL未満  
食後2時間血糖値 140mg/dL未満

にコントロールしています。

## 血糖値の日内変動

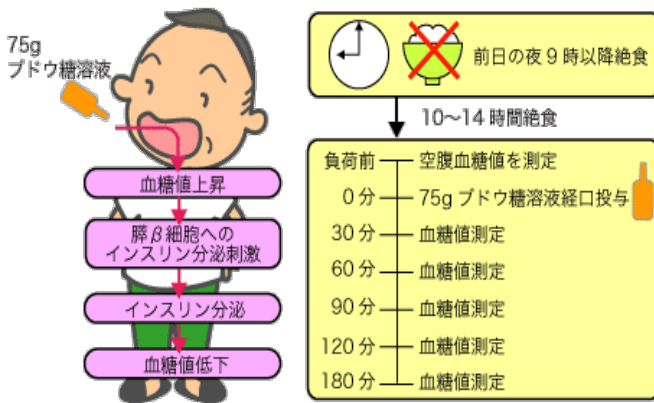


空腹時血糖

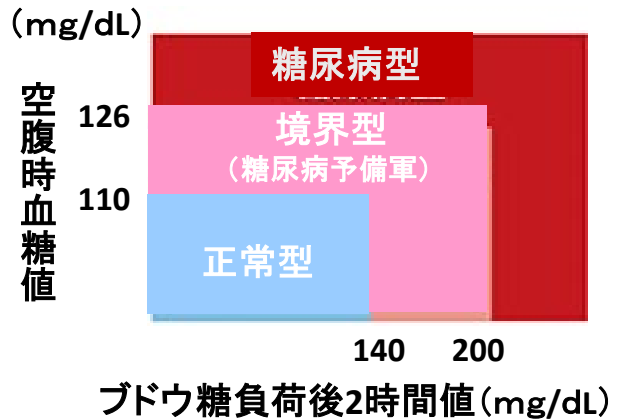
空腹時血糖値が基準値内だから糖尿病ではないと安心していても、**食後高血糖**を見逃してしまいます。

そこで摂食時の“糖のながれ”を再現し、食後高血糖をとらえる75g経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)という検査があります。この検査は**初期の糖尿病の発見に有効**です。

## 75g経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)



## 血糖値の判定区分



「**食後高血糖**」では、インスリンの量や働きが低下して、体の組織でブドウ糖を十分に処理することができず、“血糖値を正常に戻す働き”が非常に弱い状態にあります。

**食後高血糖**があると**動脈硬化**になりやすい◀◀◀**予備軍のころから始まっています!**

(動脈硬化は、**心臓血管疾患**、**脳血管疾患**などの大血管障害を起こすリスクが高くなります)

**空腹時血糖値だけではなく、「食後高血糖」もあわせて管理する必要があります。**

ポイント