



東京都

しんクリーック辛浩基院長が解説

**身边的
気になる病気**

「イマドキはこう治す!!」

2,200万人を超えると推計されている糖尿病との予備軍。そんな中、健診で空腹

26 mg/dl未満が正常値、100~109 mg/dlは正常高値、110~125 mg/dlは境界域、126 mg/dl以上が糖尿病と診断される。

ところが、正常高値や正常値でも、糖尿病のリスクが極めて高い人がいるとい

う。

隠れ糖尿病 前編

「空腹時血糖値」は、

100 mg/dl未満が

正常値、100~109 mg/dlは正常高

値、110~125 mg/dlは境界域、126 mg/dl以上が糖尿病と診断される。

ところが、正常高値や正常値でも、糖尿病のリスクが極めて高い人がいるとい

う。

「空腹時の血糖値が正常でも、食後の血糖値が急激に上る人がいます。健診などの空腹時血糖値では、正常範囲内の値で見逃されやすいのです。そういう人の糖尿病になるリスクは高

く、専門医の間では通称『隠れ糖尿病』と呼ばれています」

と、日本糖尿病学会専門医

もある「しんクリーック」(東

京都大田区)の辛浩基院長は指

摘する。長年、糖尿病の診断と

治療に取り組んでいる。ただ

、「隠れ糖尿病」かどうかを診るには、食後の血糖値を測る「ブドウ糖負荷試験」が重要になります。空腹の状態で、グルコース(ブドウ糖)を含む溶液を服用し、その後に測定する方法です。空腹時血糖値が正常でも、ブドウ糖負荷試験で200 mg/dl以上は「隠れ糖尿病」になります。ただし、140~199 mg/dlの境界型の人も糖尿病に移行しやす

なりやすい人のポイントは4つ

ブドウ糖負荷試験で早めのチェックを!

BMI (体格指数=体重/身長²)
10kg以上

自分で食後の血糖値を確かめられる市販の尿糖検査薬もある

①遺伝
両親や兄弟など親族に血糖値が高め、もしくは、糖尿病の人が多い。

②食べ方

丼物やラーメンなどを一気に食べる習慣がある人。「気食いは、炭水化物のブドウ糖によって、食後の血糖値を上げやすくなります」

③肥満

(BMI=体格指数=体重/身長²)
2乗)が「25」を超えている人。

時血糖値が正常でも、将来的に糖尿病になりやすいだけではなく、動脈硬化のリスクも高い人たちがいる。「隠れ糖尿病」である。健診で見落としているだけに、自己チェックして改善しよう!

くその上、動脈硬化による心筋梗塞のリスクが高まるので、十分な注意が必要です」

ブドウ糖負荷試験の正常値は140 mg/dl未満。食後の血糖値がこの値を超えると、糖尿病と診断され、同時に、糖尿病と動脈硬化になりやすいのである。

「隠れ糖尿病の段階であれば、食生活の見直しで改善が可能です。早めに医療機関でブドウ糖負荷試験を受け、ご自身の状態を把握することが大切です」

辛院長によると、次

のような人は、隠れ糖尿病になりやすいので、要注意!

④ウエスト
男性の場合、腹囲85 cm以上の人は、「メタボリックシンдро́м」と糖尿病になりやすい。空腹時血糖値が正常でも、隠れ糖尿病のリスクは高くなるのです」
また、事前に自分で食後の血糖値を確かめる方法もある。医療機関でブドウ糖負荷試験を受けるべき。
「ドラッグストアなどで入手可

てみてください。食事をしてから1時間~1時間半後に食後血糖値はピークになりますので、そのタイミングで尿を試験紙にかけるだけです。色が変わったら、食後血糖値が高いことになります。医療機関でブドウ糖負荷試験を受けることをお勧めします」
まずは、自分の血糖値の状態を把握することが重要だ。30日発行掲載の後編では、リスクを抑えるための食生活の上手な見直し方を紹介する。