

血糖値が上昇しやすい

3月に入り、日に日に春を感じる季節になってきた。気分が盛り上がり、春先は血糖値が上がりやすい季節でもある。糖尿病を治療中の人はもちろん、自覚症状がない糖尿病予備群も注意が必要だ。

糖尿病の診断基準のひとつであるHbA1c(正常値6.2%未満)は、2~3月が最も上がりやすくなる。HbA1cは、直近1~2カ月の血糖値の平均を反映する。年末年始は運動量が減って、暴飲暴食を繰り返す生活パターンになりがちな人が多いため、2~3月にその影響がモロに表れるのだ。

「予備群」も気をつけたい

糖尿病専門医で「しんくりニック」院長の幸浩基氏によると、年末年始のツケが回り、高血糖状態を3月、4月まで引きずってしまうケースも珍しくありません。ここに、予備群だった人が糖尿病を発症するケースもあ

春先こそ生活習慣を見直す

ります。春先は血糖値が上がりやすいことを自覚して、生活習慣を見直すことが大切です。

春先に血糖値が高くなるのは、年末年始の影響だけではありません。これからの季節はイベントや宴会が多くなり、お酒を飲む機会が増える。歓送迎会、卒業

や入学祝い、花見など、連日連夜、飲み会が続くなんて人もいるだろう。「アルコールそのものには、血糖値を上昇させる直接的な作用はありません。しかし、肝臓内に蓄えられているグリコーゲンの分解を促進させる作用があるため、飲酒後は一時的に血糖値を上昇させます。それ以上、お酒を飲むと食欲が増進され、ついついっまみを食べ過ぎてしまいます。これがカロリー過多を招き、血糖コントロールを乱す大きな原因になるのです」

アルコールには利尿作用もあるため、トイレに行く回数が増えて脱水状態になりやすい。これが、さらに血糖を上昇させやすくする。お酒を飲む機会が増える春先は、飲んでも2~3杯でやめておく。つまみも揚げ物などの高カロリーな

もの控え、枝豆やトマトなど食物繊維が豊富に含まれているものを意識して取りたい。また、春の異動や引っ越しなどで生活環境が変わることによって受けるストレスも、血糖を上昇させる。「慢性的なストレスが糖尿病の発症に関わっているのではない」という研究が発表されています。ストレス

を受けると交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されるなどしてインスリンの拮抗物質が出てきます。そのためインスリンの効きが悪くなり、血糖値を上昇させてしまうのです。春先は血糖値を上昇させる環境や要因が揃っている。自分でも気づかないうちに高血糖状態が続いているなんてケースもある。しっかり意識して、対策を講

じたい。

宴会・ストレス、花粉症……

「さらに、花粉症の症状を抑えるための抗アレルギー薬の多くには、血糖値を上げる成分が入っています。たとえば、鼻詰まりを抑える薬に含まれている塩酸ブソイドエフェドリン、硫酸ブソイドエフェドリンなどは、交感神経刺激作用があるためインスリンの効きが悪くなり、血糖値を上げてしまうのです」

春先は血糖値を上昇させる環境や要因が揃っている。自分でも気づかないうちに高血糖状態が続いているなんてケースもある。しっかり意識して、対策を講

じたい。