



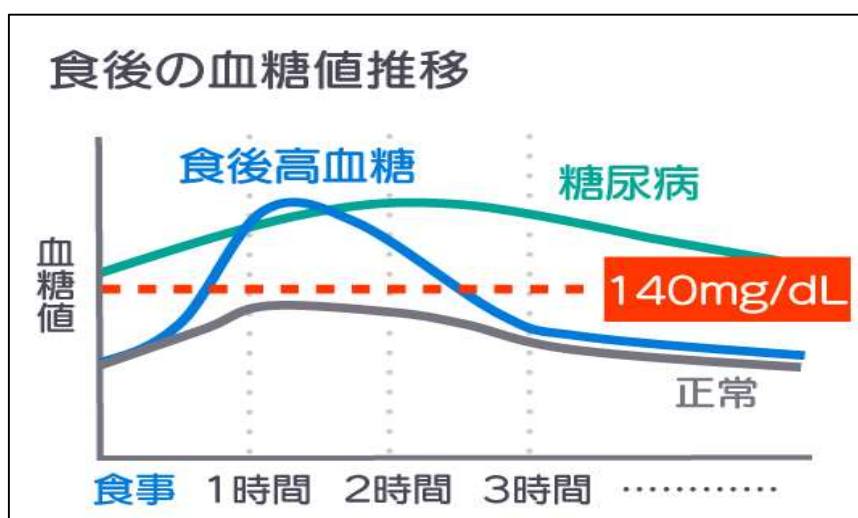
「食後高血糖」って知っていますか？

＜食後高血糖とは？＞



「食後高血糖」は糖尿病だけではなく糖尿病予備軍においても重要な指標のひとつとして注目されています。ご飯やパン、芋類に含まれる糖質を摂取すると、食後に消化吸収されてブドウ糖になり、それが血液中にとりこまれることで、血糖値が上がります。しかし、食事をとってから2時間たっても血糖値が下がらずに、140mg/dl以上高い状態になることがあり、この状態を「食後高血糖」といいます。

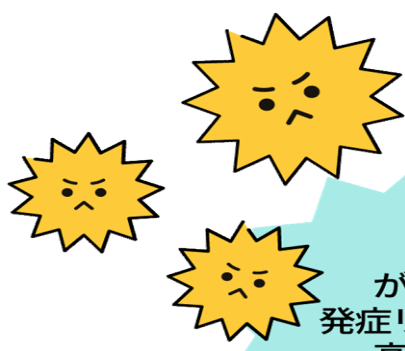
運動不足や偏った食事を是正する等、生活習慣を見直すことが大事です。



こちらのグラフはそれぞれの食後の血糖値推移イメージです。

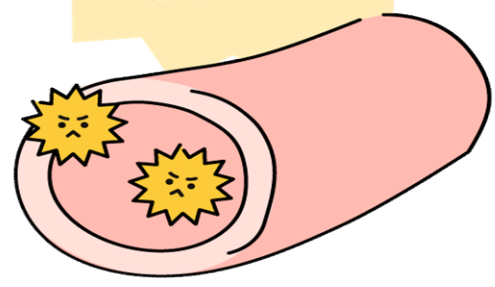


＜食後高血糖にひそむ危険な病気＞



がんの発症リスクを高める

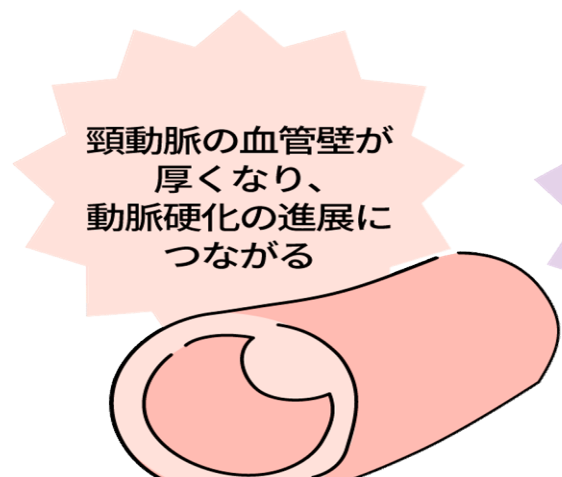
動脈硬化などの原因となる活性酸素の働きを助長、血管の炎症、血管壁の働きを低下させる



糖尿病生網膜炎の発症リスクを高める



高齢者の認知機能に影響を与える



頸動脈の血管壁が厚くなり、動脈硬化の進展につながる



脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高める