

# 兵庫医科大学 保健管理センターだより

2015年“春”号

発行日 平成27年4月

発行元 兵庫医科大学

保健管理センター



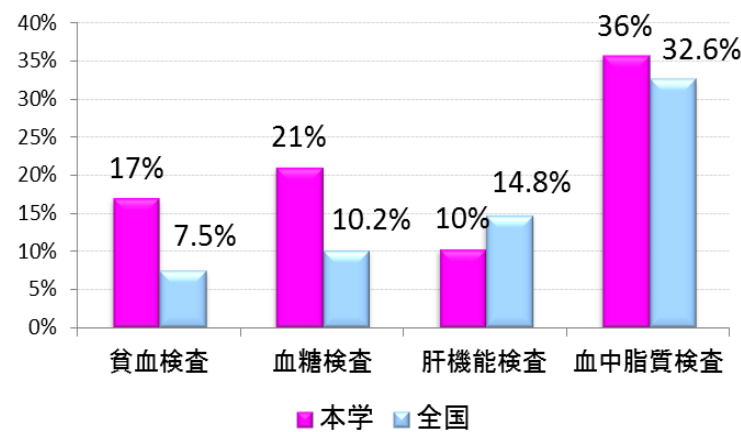
4月に入り、春の暖かさを感じられるようになってきましたね。気候と環境の変化が同時に訪れるこの時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。新年度を迎え、ダイエットにチャレンジしようと考えておられる方も、健康管理には十分気をつけていただきたいと思います。

## ＊平成26年度 健康診断結果について＊

本学教職員の定期健康診断有所見率は**57%**でした。厚生労働省の調査によると、有所見率全国平均は**52～53%程度**で推移していますので、本学教職員の有所見率は平均を上回る結果であることがわかりました。

定期健康診断項目の判定基準は、法令等で決められているものではなく、それぞれの事業場(産業医等)の判断により決定されています。本学も独自の判定基準を用いているため、参考値としての比較です。

定期健康診断 血液検査有所見率 比較



そこで、今回のテーマは健康診断結果において有所見率が全国平均と比べて2倍以上高い「**耐糖能**」についてです。本学では健康診断を午後から実施していますので、特に「**食後高血糖**」に注目しました。

## ●●●食後高血糖について●●●

食事で摂取した炭水化物(糖質)はブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は腸で吸収されて血液中に移行し、膵臓から分泌されるインスリンの働きによって肝臓や筋肉等でエネルギーとして利用されます。そのため、血糖値は空腹時に低く、食事をすると一時的に高くなります。健康な人の血糖値は、食後2～3時間後には140mg/dL未満に低下します。しかし血糖値が低下せず、140mg/dL以上の高い値が続く状態を「食後高血糖」といいます。食後高血糖は、糖尿病のいちばん最初の症状(検査異常)であることが多く、膵臓の機能低下の最初のサインともいえます。そのため、糖尿病やその予備群を早期に発見し対策していくための重要な指標のひとつとして注目されています。

## ●食後高血糖はキケン！！～糖尿病と診断されていなくても動脈硬化は進行している～

血糖の変動幅が大きいと、酸化ストレスや血管内皮機能の低下を引き起こし、動脈硬化による脳梗塞・心筋梗塞などのリスクを高めます。これは、糖尿病の診断基準に当てはまらない糖尿病予備群やメタボリックシンドロームでも、食後高血糖がある場合は動脈硬化が進行していることがわかってきました。さらに、認知機能低下への影響もあるとされています。

空腹時血糖値が正常範囲内であっても、経口ブドウ糖負荷試験の2時間値で比べると、その値が200mg/dL以上の人は、正常型(140mg/dL未満)の人よりも、心筋梗塞や脳梗塞などで死亡する危険が2倍高いことがわかっています。

また、血糖値の急激な上昇の繰り返しや慢性的な高血糖状態は、肌や骨の老化を早めシミやしわ、骨折等の原因になります。さらに、インスリンには血糖値を下げる働きがある一方、細胞を増殖させる働きもあるため、インスリン過多の状態は、がん細胞を増殖させるという研究結果もあります。



## ●●●食後高血糖を防ぐために●●●

### 1. 食べ方や食べ合わせを知る！！

「血糖値が上がりやすいのは、カロリーが高い食べ物」と考えがちですが、一番血糖値が上がりやすいのは、ごはんやパン、めん類、果物、砂糖などの「**炭水化物(糖質)**」です。次に肉類や魚介類、卵、乳製品などの「**たんぱく質**」、最後に油脂、肉類等の「**脂質**」となります。また、同じ炭水化物を含む食品でも、血糖値が急激に上昇するもの緩やかに上昇するものがあります。糖質を多く含む食品は食後高血糖を起こしやすいため、血糖値が気になる方は摂りすぎに注意しましょう。

| 糖質を多く含む主な食品                                                                | 糖質の少ない主な食品                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 穀類：白米、もち米、もち、赤飯、フランスパン、食パン、ロールパン、ベーグル、クロワッサン、ナン、ビーフン、うどん、ラーメン、マカロニ、コーンフレーク | 穀類：麦、玄米、五穀米、ハト麦、小麦全粒粉パン、ライ麦パン、はるさめ、日本そば、そうめん、パスタ(乾麺)       |
| 豆類：小豆、空豆、えんどう豆、いんげん豆                                                       | 豆類：大豆、大豆製品                                                 |
| いも類：じゃがいも、山芋、さといも、さつまいも                                                    | いも類：こんにやく                                                  |
| 野菜類：かぼちゃ、とうもろこし、れんこん                                                       | 野菜類：もやし、きゅうり、ねぎ、ほうれん草、小松菜、大根、おくら、なす、ピーマン、レタス、等             |
| 種実類：くり                                                                     | 種実類：アーモンド、くるみ、ピーナッツ、マカダミアナッツ等                              |
| 果物：パイナップル、すいか、黄桃、ぶどう、バナナ、ドライフルーツ、缶詰、ジャム                                    | 果物：オレンジ、いちご、グレープフルーツ、りんご、キウイ                               |
| 甘味料：砂糖、黒糖、はちみつ、グラニュー糖                                                      | すべての海藻類、すべての魚介類、肉類、すべての油脂類                                 |
| アルコール類：日本酒、ビール、シャンパン<br>飲料：炭酸飲料、果汁ジュース、コーヒー(加糖)                            | アルコール類：ウイスキー、焼酎、ラム、ウォッカ、赤ワイン<br>飲料：紅茶(無糖)、コーヒー(無糖)、日本茶、中国茶 |
| 調味料：ケチャップ、ソース、みりん、白みそ                                                      | 調味料：塩、こしょう、しょうゆ、酢                                          |
|                                                                            | 乳製品：チーズ、バター、牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵                                 |

食べる順番も大切です。いきなり糖質たっぷりの主食からではなく、野菜や海藻を先に食べる「ベジタブルファースト」がおすすめ。食物繊維の作用で糖質の吸収が緩やかになります。また、消化吸収を遅らせる働きのある酢の物を組み合わせることで急な血糖値上昇を抑えることができます。

### 2. 適量と栄養バランスを知る！！

あなたが一日に必要なとする適切なエネルギー摂取量を計算しましょう。

ステップ① 身長(m)×身長(m)×22＝標準体重(kg)を計算します。

ステップ② 体を動かす程度によって身体活動量×標準体重＝摂取エネルギー量(kcal)を計算します。

◆軽労作(デスクワークが主な場合) : 25～30kcal/kg×標準体重  
◆普通の労作(立ち仕事が多い場合) : 30～35kcal/kg×標準体重  
あなたの1日の摂取エネルギーの目安です。

栄養バランスを考えましょう。～目で主食・主菜・副菜の過不足がわかる組み合わせのルール～

①主食・主菜・副菜はそれぞれ1品ずつを原則とする ②同じ調理法を重ねない ③主材料を重ねない

**主食** ごはん、パン、麺類等。  
お茶づけやうどんのみの食事は食後血糖値上昇の原因に、摂りすぎは、肥満・糖尿病等の原因になります。総摂取エネルギーのうち、55～60%を目安に摂りましょう。



**主菜** 魚介、肉、卵、納豆等が主材料。  
たんぱく質、脂質等の供給源であり、摂りすぎは肥満・脂質異常症の原因になります。

**副菜** 野菜・いも・海藻・きのこ等。  
不足しがちなので、意識して摂りましょう。  
※副菜のみ、1食に2品以上でも可。

もう一品：汁物、果物等