

糖尿病教室ニュース

「血糖を測ってみよう」～食事と血糖の関係～

臨床検査技師 奥野 敦子
管理栄養士 網谷 典子

血糖測定

今回は、血糖値測定を行った後「サイダー150ml」「ポカリスエット 150ml」「ヤクルト 65ml」の3種類の中から好きな物を選び飲んでいただきました。時間をおいて、講義の後もう一度血糖測定を行います。「どれだけ上がるかわいいな～」と気にしてか、サイダーを選ばれた方はおられませんでした。

臨床検査技師からは血糖値についてのお話です。血糖値クイズなど、皆さんも参加しながらの楽しい講義でした。

管理栄養士からは、飲物やおやつの種類によって血糖値の推移がどんな山になるかお話ししました。すぐに血糖値を上げる物、ゆっくり上昇し下がり方も緩やかな物など様々です。脂質やタンパク質も影響があるようです。

そして最初の血糖測定から約 60 分後・・・2度目の血糖測定です。結果は・・・血糖値が上がっている方、あまり影響のなかった方など個人差がありました。

血糖値の上がり方は、摂取する物の種類や量によって異なります。飲食物を摂取する時は、血糖値の上がりやすい糖質を多く含む物を避けるなどご注意ください。間食はなるべく減らし、バランスの良い食事を心がけましょう。



血糖値クイズ !!

Q1.健康な人の空腹時血糖値は？

A：70～110mg/dl

Q2.血糖値はいつも同じ？

A:食べると高くなる

Q3.糖尿病になると血糖値が下がらないのはなぜ？

A:血糖を下げる働きをもつインスリンが出にくくなったり、効き目が悪くなったりするため

Q4.インスリンの他に血糖値を下げるホルモンはないの？

A:ない。インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモン

Q5.長年にわたり高血糖が続くとなぜいけないの？

A：①脳の血管がつまって脳梗塞をおこしやすい
②心臓の血管がつまって心筋梗塞を起こしやすい
③腎臓の機能障害が進行すると人工透析が必要になる

