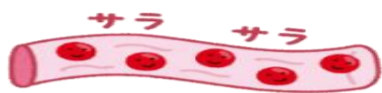


動脈硬化と血糖

◆ 動脈硬化とは？

動脈硬化とは、老化や余分なコレステロールのため血管（動脈）の弾力性が失われ、硬くなったり、壁が厚くなって血管内が狭くなる状態の事です。本来血管は、しなやかで、血管の中（内腔）を血液がスムーズに流れる構造になっています。しかし、血管に負担がかかり続けると血管壁が厚くなったり、コレステロールが沈着して内腔が狭くなることで、血流が悪くなります。この状態が進むと、心臓、脳、腎臓など生命維持に欠かせない臓器への血流が低下し、重大な病気につながる可能性があります。動脈硬化は、初期には痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気が付かないで進むため「**沈黙の病** **気（サイレントキラー）**」ともよばれています



◆ 血糖とは？

血糖 = 血液中のブドウ糖の濃度

↓
細胞が生きていくためのエネルギー源



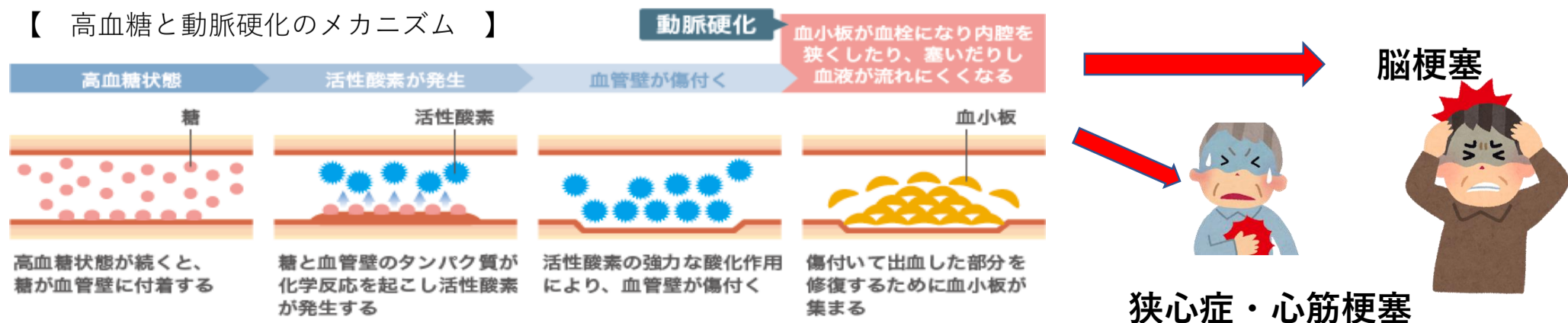
私たちのからだをつくっている細胞が生きていくためには、エネルギー源となるブドウ糖が必要です。食事で摂取した炭水化物などが消化吸収されてブドウ糖となります。血液中に入ったブドウ糖のことを**血糖**といい、その量を**血糖値**とよびます。血糖値が上昇すると、すい臓から血糖値を下げるホルモン（インスリン）が分泌され、ブドウ糖が細胞に取り込まれ、**エネルギー源**として使われます。余ったブドウ糖は、空腹や運動のときのエネルギーの貯金としてグリコーゲンへ変換され、肝臓や筋肉に貯蔵、さらに脂肪としてもたくわえられ、血中の血糖値はまた下がっていきます。インスリンの分泌量が不足したり、インスリンの働きが悪くなるなどの要因で、血糖値が下がらないまま、高い状態が続くことを**高血糖**とよびます。高血糖の状態が慢性的に続くと、糖尿病を発症します。また、**血管壁に炎症**を引き起こし動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。

◆ 糖尿病(高血糖)と動脈硬化の関連性

糖尿病により高血糖が持続すると、血管の内壁が損傷し、コレステロールが蓄積しやすくなります。蓄積したコレステロールはプラークと呼ばれる塊を形成し、プラークによって動脈の内壁が固くなってしまふことで、動脈硬化が引き起こされます。またプラークが長期間蓄積することにより、プラークが山状に盛り上がり動脈の内側が狭くなって血液の流れが悪くなります。その結果臓器や筋肉へ酸素や栄養素が行き渡らなくなってしまいます。血糖値が高い状態を放置してしまうと動脈硬化が進行して血管が詰まりやすくなり、**さまざまな合併症**が起こるリスクが高まります。



【 高血糖と動脈硬化のメカニズム 】



◆ 糖尿病(高血糖)対策

糖尿病にならないためには、日々の生活習慣の改善が重要です。健康的な生活習慣を身につけ、糖尿病対策をしっかりと行いましょう

1. 食事

適度なエネルギー量でバランスの良い、規則正しい食事は糖尿病対策の基本となります。

- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- ・主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのとれた食事をする
- ・食事は腹八分目まででストップしておく
- ・ベジファースト（空腹状態で炭水化物から食べると食後高血糖をおこしやすい!）
- ・夜遅い時間帯や、寝前には食べない。（就寝2時間前には終わらせておきましょう）



主食の適量



主菜の適量



副菜の適量



1日あたりにすると
350g以上 = 1品70g以上の副菜を1日5品が目



※間食は1日あたり200kcalまでにしましょう

2. 運動

有酸素運動 : ウォーキング・ジョギング・水泳などの全身運動

無酸素運動 : 筋力トレーニング・短距離走など



有酸素運動により筋肉への血液量が増えると、ブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれインスリン効果が高まり、血糖値は低下します。

インスリン
抵抗性の改善

筋力トレーニングによって筋肉が増える事でも、インスリン効果が高まり血糖値は下がりやすくなります。

※週に計150分以上、頻度は3回以上を目安に行いましょう

※筋力トレーニングや足や腰、背中 of 大きな筋肉を通信に全身の筋肉を使って、週2~3回のトレーニングが推奨されます。

3. 健診

糖尿病の疑いがあるかどうかは、勤め先などで実施している健康診断などを受けることでも知ることができます。

年1回は健診を受け、結果の空腹時血糖、HbA1cを確認してみましょう。

また、体重の増加は生活習慣病のリスクが高まります。

年々体重が増えてきている方は、食生活や運動習慣を見直していきましょう。

※空腹時血糖 = 空腹時の血液中に含まれるブドウ糖の量を調べるものです

※HbA1c = 血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、血糖の状態を表す指標です。過去1~2か月間の血糖値の平均を表します

生活習慣を見直し、適切な食事と適度な運動を心がけていきましょう

