

Stop!ざ・メタボNo.45 他人事ではない糖尿病

メタボリックシンドローム診断基準の一つに高血糖があります。高血糖をそのまま放置していると糖尿病に進みます。

米やパン、麺類などから取り込んだ糖質が分解され、ブドウ糖となって小腸から吸収されます。このとき血液中のブドウ糖が増え、一時的に血糖値が上昇しますが、膵臓からホルモン「インスリン」が出て、ブドウ糖をコントロールします。すると、ブドウ糖はこのインスリンによって全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。しかし、インスリンがすぐに出なかったり、量が少なかったり、また出ても十分な働きをしなければ、いつまでも血液中にブドウ糖が残ったままで血糖値が下がらなくなります。

過剰なブドウ糖を含んだ血液が、いつまでもからだを巡り、血管を傷つけるなど、さまざまなトラブルを引き起こす怖い病気が糖尿病です。

平成18年国民健康・栄養調査の結果によると、糖尿病およびその予備軍の可能性のある人は増加の一途にあり、成人の5.6人に1人が該当すると言われており、他人事ではありません。

ブドウ糖の摂り過ぎにならないよう、食べ過ぎに注意しましょう。

