

# じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和7年1月号

特集

糖尿病になる前に対策を

血糖値スパイクに注意



## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
平素は当事業団の活動に格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、2020年に我が国においても本格的な感染が始まった新型コロナウイルス感染症について、一昨年5月8日に感染症法上の位置づけが5類感染症となり、その後感染拡大の波が若干あったものの、ようやく落ち着きを見せ始めております。このような中、昨年におきましても、私どもでは引き続き健診現場での対策を実施し、感染防止に努めてまいりました。

また私ども健診機関をめぐる昨年の動きとしては、第4期特定健康診査・特定保健指導や、事業所における化学物質の自律的な管理のなかでリスクアセスメント対象物健診がスタートし、厚生労働省主導のもと、労働安全衛生法に基づく一般健康診断の検査項目等に関する検討会も始まりました。急速に進む高齢化、職業生活の長期化、女性就業率の増加といった要因が背景にあり、今後これに伴う改革・変化の動きが加速していくことが予想されます。

これらの動きに合わせて当事業団では、本年も各事業所従業員の方々をはじめ健康診断受診者様の健康維持増進のお役に立てるよう、お客さまのご満足を第一に、健康診断等のサービスを提供してまいりますので、なにとぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。  
最後に、皆様のご健勝とご多幸を衷心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人 順天厚生事業団 理事長 白 鴻泰

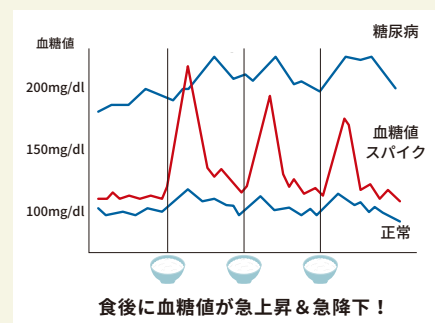
## 糖尿病になる前に対策を /

# 血糖値スパイクに注意

健康診断で血糖値が正常の範囲内にあっても注意したいのが「血糖値スパイク」といわれる現象。糖尿病の一手手前の状態でもあり、急に上がった血糖値がその後急に下がるため血管にダメージを与えてしまうことに…。これが積み重なるとさまざまな病気のリスクが高くなると考えられています。血糖値スパイクの原因は普段の生活習慣の中に潜んでいるので、まずは自分の生活を見直し、変えられるところから少しずつ始めてみましょう！

### Q 血糖値スパイクとは？

どんな人でも、1日の中で血糖値は上下しています。その中でも**食後1～2時間の間に血糖値が急上昇し、その後急降下するのが「血糖値スパイク」**です。血糖値スパイクが起こると、**食後に眠気、頭痛、だるさなどを感じるがありますが、自覚症状はほとんどありません**。健康診断の血液検査では空腹時の血糖値を計るため、そこで正常であっても、血糖値スパイクが起こっている可能性は十分あります。

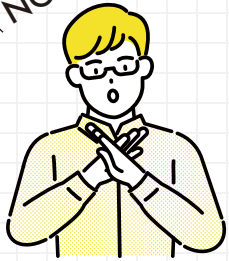


こんな人は  
要注意！

- 食後にぐったりする、急激に眠くなる
- 朝食を食べない(食べないことが多い)
- メタボであると指摘されている
- 食事の中でも主食(ご飯、パン、麺)を多く食べる
- スイーツや甘い飲み物が好き
- 血縁者に糖尿病の人がいる

2つ以上当てはまる場合、血糖値スパイクのリスクが高いと言えます。糖尿病予防のためにも、生活習慣の見直しを検討してみましょう。

NO!!



やめれば下がる!

# 血糖値が上がりやすいNG生活習慣

よかれと思って続けている生活習慣が、実は血糖値を上がりやすくするスイッチを入れているかもしれません。特に中高年の人がやりがちなNG習慣をご紹介します。

## 飲み物

### × 「健康のため」に 野菜ジュースを毎日飲んでいる

食事に野菜が足りないと自覚して、野菜ジュースで補おうとしていませんか。市販の野菜ジュースの多くは、飲みやすくするために砂糖や果物が入っており、不要な糖類摂取と血糖値の上昇につながります。実はスムージーも同様で、砂糖や果物が入っていると、野菜の栄養素のメリットよりも糖分摂取のデメリットが上回ることが多いため、野菜の代わりと考えるのはあまり得策とは言えません。



### × 運動のあとにはたいてい スポーツドリンクを飲んでいる

健康のために運動をしているのに、その後に決まってスポーツドリンクを飲んでいるのは、もったいないことです。市販のスポーツドリンクには、水分補給を助けるために必要な基準を大きく上回る糖類が含まれています。水分補給をするなら水や麦茶がおすすめです。

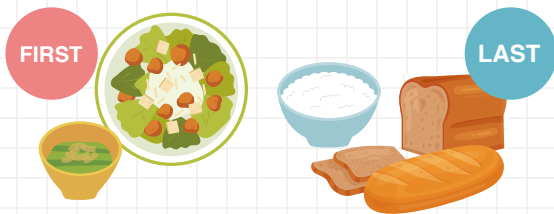


OK

## 食事

### × 食事は「三角食べ」を意識している

子どものころ、給食の時間などに、主食、おかず、副菜、汁物を交互に食べる「三角食べ」を教わった人もいないでしょうか。しかし、血糖値の上がりにくさという視点では、三角食べよりも主食(炭水化物)を最後に食べる「カーボラスト」を心がけましょう。先に野菜などの食物繊維や、肉・魚などのタンパク質を食べておくと血糖値の急上昇をおさえることができる上、主食を食べすぎないようにすることもできます。



### × 朝食を抜くことが多い

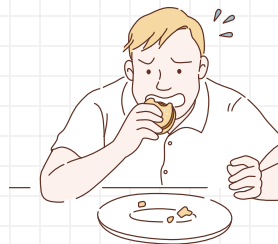
どんなに忙しい朝でも、朝食を抜くことはおすすめできません。朝食を抜いている人のほうが太りやすく、糖尿病になりやすいということが研究からも分かっています。朝食を食べないでいると、かなりの空腹状態で1食目を食べることになり、それが血糖値の急上昇を招きます。血糖値のためにも太りにくくなるためにも朝食はしっかり、夕食は軽めが理想です。

Good Breakfast



### × 食事あまり時間をかけない

食事を15分以内に食べてしまっているという人は、できればそれ以上かけることをおすすめします。早食いは血糖値の急上昇に直結します。よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。麺類や丼物などの単品よりも定食のような食事のほうが、一気にかきこまずに食べられるので早食いの防止になります。



これらの習慣をやめるだけで、血糖値の急上昇をおさえることができます。無理をして一気に全部やめるのではなく、まずは一つやめてみて少しずつ増やしてみましょう。

# 食後15分以内の運動で 血糖値の上昇をおさえる!

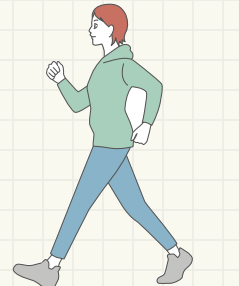


食前に運動をすると、運動でお腹がすいて食欲が増して食べ過ぎにつながる上、血糖値が上がりやすいことがわかっています。食後にすぐ動くのはあまり良くないと思込んでいる人もいるかもしれません。しかし、食後30分～1時間で血糖値が一気に上がるので、**食後15分以内に軽く運動をすると血糖値の急上昇をおさえられます。**「食後の運動はお腹が痛くならないか心配...」という人も、ウォーキングやストレッチなど軽めの運動なら心配ありません。

## おすすめ運動 1

### ウォーキング

ウォーキングを行うときは、**大股でゆっくり歩く**ことを心がけましょう。背筋を伸ばし、お腹を引き締めて正面を向いて歩くのが理想的です。転倒の心配が少なく、下半身の筋肉を効果的に鍛えられます。



## おすすめ運動 2

### ストレッチ



1 両手が耳の高さになるように腕を曲げる

2 ゆっくり両腕を斜め上に伸ばす

3 肩甲骨を中心に寄せるイメージでゆっくり両腕を曲げる。この動きを5分繰り返す

## point

- 疲れたら休みながらでもOK
- 猫背にならないように背筋を伸ばして
- 1回の動作に時間をかける
- 肩や肘を痛めている場合は無理をしない
- 慣れてきたら水を入れたペットボトルを持って行ってもOK



## 矢野宏行 先生 やのメディカルクリニック勝どき 院長

2006年日本医科大学卒業後、同大附属病院、国立国際医療研究センター糖尿病研究センターなどを経て2023年から現職。著書に『ミスター血糖値が教える 7日間でひとりでに血糖値が下がるすごい方法』（アスコム）など。

クリニック HP <https://www.ymc-kachidoki.com/> Youtube チャンネル <https://www.youtube.com/@dr.5149>

## 健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号  
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは  
出張健診 078-341-7114  
施設健診 078-341-7284

### 西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
TEL 078-991-2645  
<https://www.junten.or.jp>

発行・編集 公益部

