



血糖値スパイクを予防しましょう！



「血糖値スパイク」という言葉を聞いたことがありますか？これは「隠れ糖尿病」とも呼ばれており、一般的な健康診断ではみつけにくいと言われています。

食後に強い眠気や疲労感がある人はもしかしたら血糖値スパイクを起こしているかもしれません。今回は血糖値スパイクについてとその予防方法をご紹介します。

血糖値スパイクとは

血糖値スパイクとは食後高血糖とも呼ばれ、食後の血糖値が急上昇・急降下を起こしている状態です。食事をしてから2時間後に測った血糖値が **140 mg/dl 以上** がある場合、食後高血糖と判断されます。

血糖値を下げる役割をもつインスリンの量が減ったり、インスリンが出るタイミングが遅くなったりすると血糖値は急上昇します。すると、その血糖値を下げようとインスリンが大量に出て今度は血糖値が急降下します。こうした血糖値の乱高下は糖尿病のリスクを上げ、血管にも大きなダメージを与えてしまい、心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすくなるというデータがあります。

一般的な健康診断では空腹時（食後10時間以上）に採血することが多いため、食後に血糖値が急上昇する状態を見つけることができません。

血糖値スパイクの予防

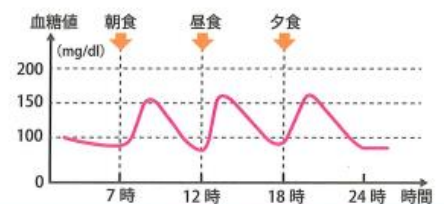
【食事】血糖値を急激に上げない食べ方を習慣にすることが大切です。

- ①よく噛んで、なるべく20分以上かけてゆっくり食べる
- ②食べる順番は野菜→タンパク質→炭水化物にする（炭水化物は最後に徹底する）
- ③朝食をとる（欠食しない）
- ④炭水化物の重ね食べを避ける
→ラーメン+チャーハン、菓子パン+おにぎりなど
- ⑤糖質を賢く選ぶ
→白米よりも玄米や雑穀米、うどんよりもそば、
白パンよりも全粒粉パン



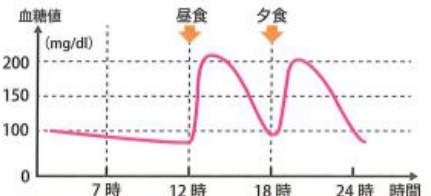
1日3回、決まった時刻に食事をとった時の血糖値変化

1日3回定期的に食べれば血糖値は安定します。



1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値変化

朝食抜きの場合、昼食前には激減し昼食後と夕食後に急激に血糖値が上がります。



【運動】有酸素運動と筋トレの両方を習慣にすることが大切です。

- ①有酸素運動（ウォーキング、ランニング、水泳など）を1週間に150分以上、運動しない日が2日以上続かないようにする
- ②筋トレ（腕立て、腹筋、スクワットなど）を1週間に2~3日（連続しない）する
- ③運動する時間がとれない場合はまず食後に歩くようにする



血糖モニター24時間を活用してみませんか？

当会では令和2年度から人間ドックオプション検査に「**血糖モニター24時間**」が追加されました。この検査は腕に張り付けたセンサーで血糖値を1分ごとに測定します。健康診断で行う1回の採血の血糖値ではなく食事や運動などで変化している血糖の動きを確認できます。

食事や運動と血糖の関係を「見える化」することで生活習慣を見直すきっかけにもなります。



参考：へるすあっぷ 21 2023.2（健康づくり推進課 田巻 望 2025.11）