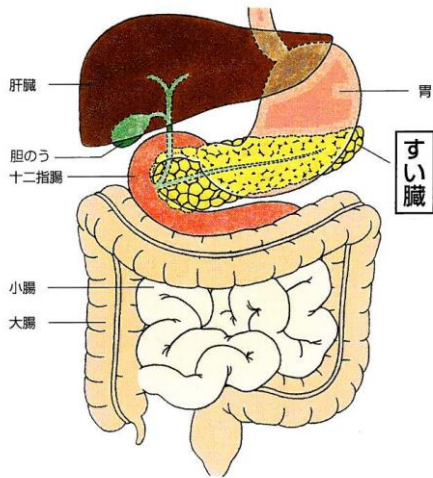


血糖値が高くなる原因は？



血糖コントロールには、すい臓から分泌される**インスリン**というホルモンが深く関係しています。**インスリンは、血糖を下げる唯一のホルモン**です。

インスリンは、血液中の糖を細胞に取り込みエネルギーに変えることで血糖値を下げます。

✓ チェックしてみましょう！

加齢

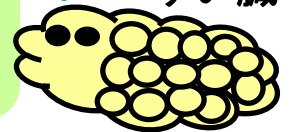
60歳くらいになると、インスリンの分泌量は2/3に減少します。

遺伝（血縁に糖尿病の人がいる）

遺伝により、もともとインスリン分泌量が少ない、分泌のタイミングが遅い人がいます。

あてはまるものはありますか？

すい臓



過度のストレス

過度のストレスによって、インスリン分泌量が減少します。

食べ過ぎ

不規則な生活習慣

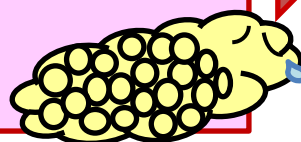
食べ過ぎや不規則な生活習慣は、インスリンを使いすぎ、すい臓が疲れてしまいます。

肥満

肥満によって肥大した脂肪細胞からインスリンの効きを悪くする物質が分泌され、インスリンが出ていても血糖値が下がらなくなります。さらにすい臓はインスリンを出そうとするので、すい臓に一層負担がかかります。

↓ これらの原因により…

- ①インスリンの分泌が減少したり、遅れたりする
- ②インスリンの効が悪くなる（インスリン抵抗性）



高血糖状態!!