

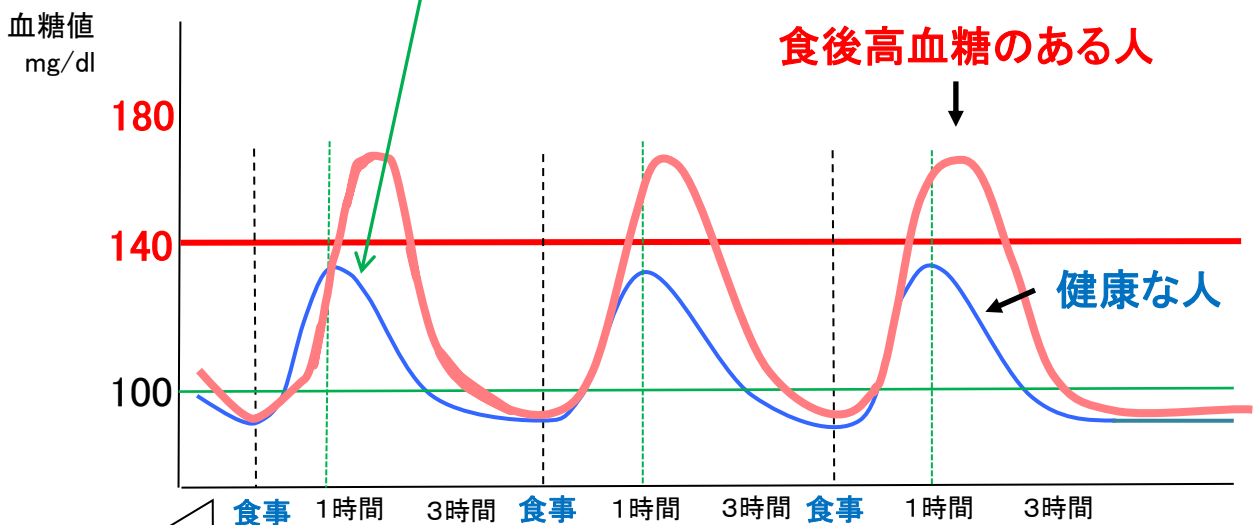
あなたは大丈夫!? 食後高血糖

食後高血糖とは？

空腹時の血糖値が正常範囲内でも、食後の血糖値が基準値を超えて高くなることをいいます。

糖尿病予備群ともいわれ、糖尿病に進行する可能性が高い状態です。

健康な人の血糖値のピークは、食後30分から1時間くらいで、140mg/dlを超えることは、ほとんどありません。



空腹時血糖値は
70~100mg/dl程度です

食後3時間までには
空腹時血糖のレベルに戻ります

空腹時の血糖値を調べる健康診査では
HbA1cも合わせて調べましょう。

空腹時の血糖値が正常範囲内にもかかわらず、HbA1cが基準値を超えている場合は、食後高血糖によって、約1~2か月間の血糖値の平均が高くなっていると考えられます。

少し高めの血糖値はすでに危険！

食後高血糖を放置していると、糖尿病に移行しやすいだけでなく、全身の血管を傷つけ、動脈硬化が進行します。

大血管の動脈硬化は、**食後血糖値が140mg/dl以上**になるころからすでに進行しており、将来的に心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が高まります。