



血糖値が高いとなぜいけないの？

あさぎり町では男女とも血糖値が高い人の割合が年々増加しています。血糖値が高くなると、何がいけないのでしょうか？

糖が高い状態が続くと、血管の内側の壁（内膜）を傷つける『活性酸素』が発生します。その傷ついた部分から悪玉（LDL）コレステロールと白血球が入り込んで血管の壁の中に溜まっていきます。このように血管が傷ついて内膜が厚くなってしまふのが『動脈硬化』です。この状態がさらに続くと、血管の壁に入り込んだコレステロールが増えすぎて内膜が破れ、そこに血液を固める働きのある『血小板』が集まって『血栓』を作り出します。

加えて、尿酸値や血圧、悪玉コレステロール、中性脂肪が高い場合は、さらに血管を傷つけて厚くさせ、血栓をもっと多く作り出します。血管の中で作られた血栓が血流に乗って飛んで行き、脳の血管に詰まれば『脳梗塞』、心臓の血管に詰まれば『心筋梗塞』を起こします。

体中の血管がどんどん傷み、壁が厚くなって血栓ができていても自覚症状がまったくないのが動脈硬化の怖いところです。そして症状が現れた時には、かなり状態が悪化した時で、完全に治すことが難しくなってしまう。



血糖値が高い状態を放置することで、まだ糖尿病と診断されていない『糖尿病予備群』の段階でも動脈硬化は確実に進行していくことがわかっています。



これから暑くなりますが、気温が32度を超える（熱中症の危険度が上がる）と通常よりも血栓ができやすくなると言われています。こまめな水分補給と適切な冷房の使用などで生活環境を整えましょう。

町では健診結果などを見ながら個別に相談ができます。ご自分やご家族の健康のため、病気の予防のためにお気軽にご利用ください。ご希望の人は健康推進課までお問い合わせください。

次回は『高血糖につながる気を付けてほしい食品や食べる順番など』について具体的な予防方法を掲載します。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216