

ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

いよいよ7月です。本格的に夏になってきましたが、例年よりも寒い印象があります。6月中旬から喉の風邪が流行っています。

長引く方が多いので、ぜひ風邪を引かないようご注意ください。

さて、今回は「糖尿病の本質は血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高いこと」だと書きました。なぜ血糖値は上がるのでしょうか。ブドウ糖というのは、体を動かすのに大切なエネルギーです。食事を摂ると消化吸収代謝されてブドウ糖になります。このブドウ糖をエネルギーとして利用する（体内の臓器・細胞が取り込む）ためには、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが必要です。インスリン分泌が足りないと、ブドウ糖が体内に取り込まれないため、血糖値が高くなります。

エネルギーとしてブドウ糖が利用できないと、体は血液中のブドウ糖が足りないと間違った判断をしてしまい、脂肪を分解したり、肝臓でブドウ糖を作ってエネルギーにしようとします。そのため、さらに血糖値が高くなります。糖尿病の初期症状の一つに、体重減少というのがあるのですが、これは脂肪を分解することで体重が減るからなのです。ダイエットをしていないのに体重が減ってきたら、糖尿病を疑います。そのような方はぜひ受診して調べてみましょう。

大楽毛 2-2-27
ちば内科クリニック
院長 千葉 淳
Tel 64-6650