

食後高血糖の改善は、 より良い血糖マネジメントにつながります。

- HbA1c値だけでは、1日の血糖変動パターンを評価できません⁵⁾。HbA1c値に加えて、食後の血糖値にも目を向けましょう。
- 食後高血糖の改善により、血糖変動パターンが改善される可能性が高くなります⁶⁾。
- 血糖値が目標範囲内で過ごす時間 (TIR) を長くできれば、合併症の発症を抑え、長期的な合併症リスクを減らすことができます⁶⁾。
- 食後高血糖の改善は、あなたのより良い治療目標達成の近道となるでしょう^{6,7)}。



5) Danne T, et al. Diabetes Care. 2017; 40 (12) : 1631-1640.

6) Monnier L, Colette C. Diabetes Metab. 2015; 41: 659-6515.

7) Beck RW, et al. Diabetes Care. 2019; 42 (3) : 400-405.

本冊子の内容は動画でもご覧いただけます。



危険な血糖値スパイク!

あなたの1日の血糖値の 変動はいかがですか？

監修 | 鈴木 亮先生 (東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野 主任教授)

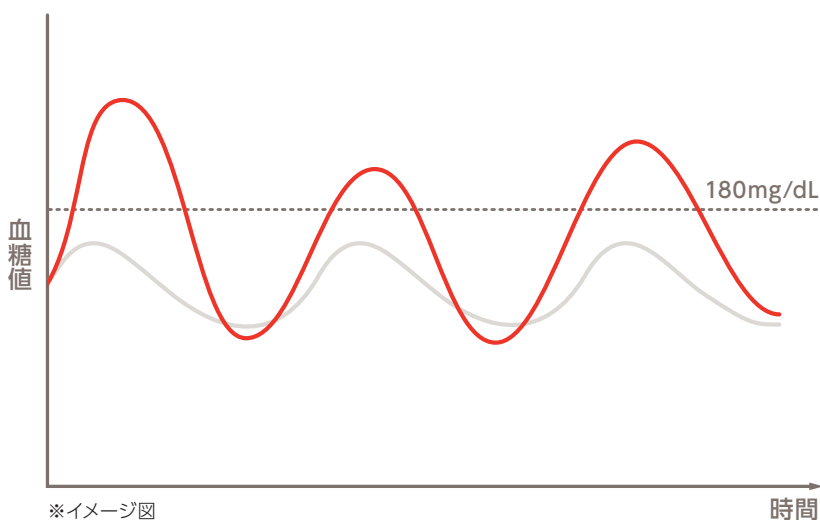


食後の血糖値について理解を深めましょう。

- 食事をした後の血糖値を食後血糖値といいます。
- 食後2時間の血糖値の目安は、180mg/dL未満が望ましいとされています¹⁾。
- 目安よりも食後血糖値が高い状態は、あなたの血糖マネジメントを見直す良い機会です。
- 糖尿病のない人では、食事をするとインスリンが分泌され速やかに血糖値を下げ、正常な血糖値が維持されます²⁾。



● 糖尿病のある人と糖尿病のない人の血糖値変動の違い



糖尿病のある人では、一般的に、糖尿病のない人よりも食後の血糖値が高く、目安の180mg/dLを超えている可能性があります²⁾。

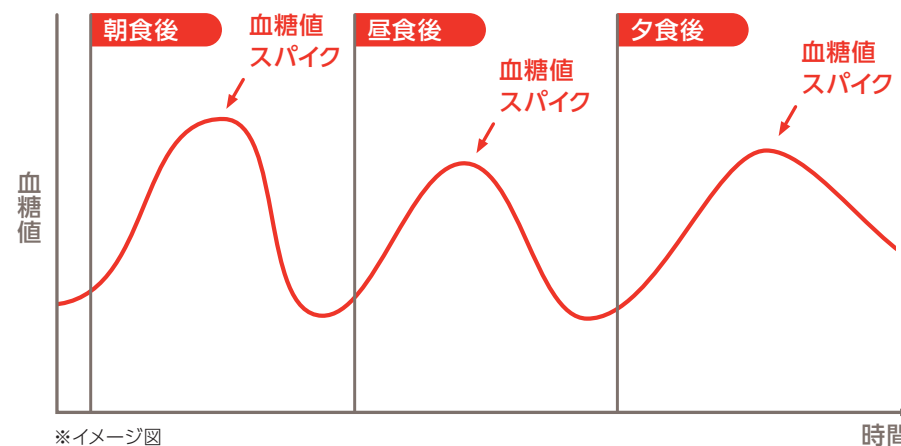
- 糖尿病のある人の血糖値の変動
- 糖尿病のない人の血糖値の変動

あなたの血糖値はどのような変動パターンが理想ですか？

- インスリンは、1日の血糖値を一定のレベルに維持する働きがあります。
- 糖尿病のない人では食後に追加インスリンが分泌されて、速やかに血糖値を下げるすることができますが、糖尿病のある人では、すい臓の機能が低下し、血糖値を維持するために十分なインスリンを作ることができません。そのため、食後の血糖値が急激に上昇する、食後高血糖を招くリスクが高くなります。
- 血糖値スパイクによる食後血糖値の急激な上昇と、その後の血糖値の急激な低下により、血糖値の変動幅が大きくなります。



● 血糖値スパイクを起こしている糖尿病のある人の状態

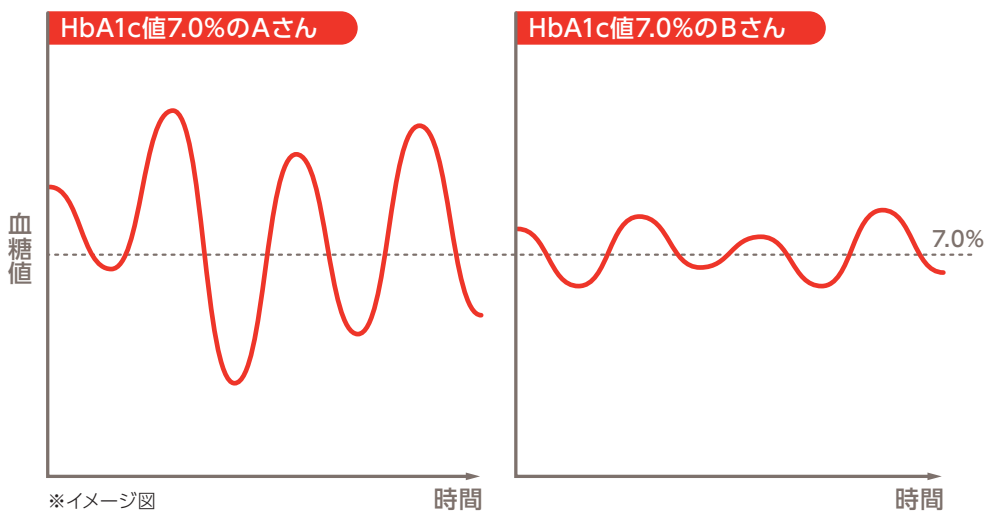


良好な血糖マネジメントには、食後の血糖値の上昇を抑えられることが重要です。

- 糖尿病のある人の血糖値の変動

HbA1c値だけでは、あなたの血糖変動の状態を把握できません。

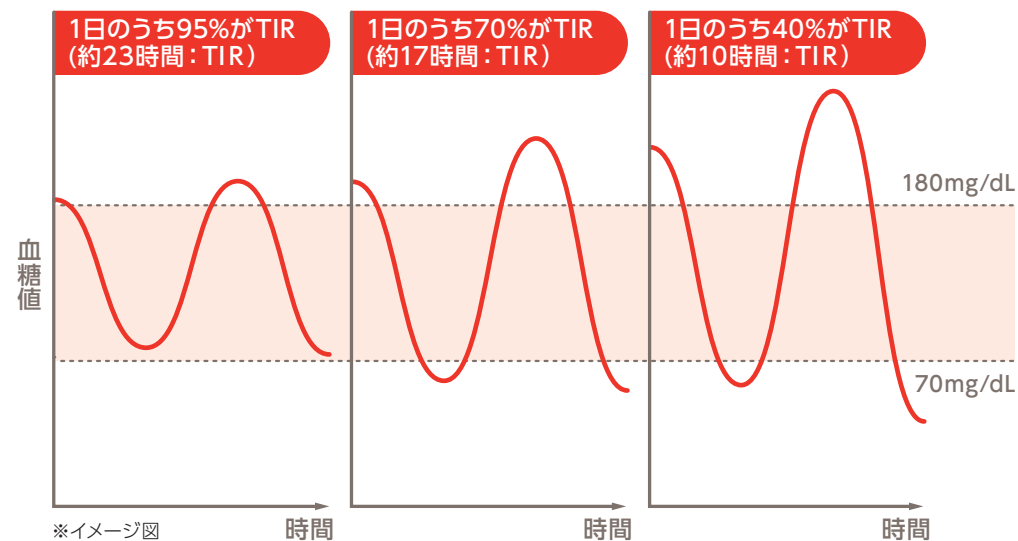
- HbA1c値は直近の2-3ヵ月間の平均の血糖値を表します。
- つまり、平均値を示すHbA1c値は1日の中での血糖値の変動幅を評価することはできません。
- たとえ、同じHbA1c値でも血糖値の変動幅は糖尿病のある人それぞれで異なります。
- 血糖値が高い状態が続くと、合併症など健康を損なうリスクが高くなります。



同じHbA1c値である人であっても、1日の血糖値の変動パターンは異なります。

血糖マネジメントにおいて、なぜTIR (Time in Range) が重要なのでしょうか？

- 1日のうちで血糖値が目標範囲内で過ごす時間 (TIR: Time in Range) が血糖マネジメントの新しい指標として登場しました³⁾。
- 食後の血糖値が目標範囲を外れている時間が長ければ長いほど、健康を損なうリスクが高まる可能性が示唆されています。つまり逆にTIRが長いほど、リスクは低くなります³⁾。
- 糖尿病のある人ではTIRが1日のうち17時間 (1日のうち70%以上) であることが望ましいとされています。食後高血糖を改善すれば、TIRも長くなります³⁾。
- TIRを評価することで、食後血糖値があなたの日々の血糖変動に及ぼしている影響を把握することができます³⁾。



同じHbA1c値の人であっても、食後血糖値が高い人ではTIRが短く、食後血糖値が低い人ではTIRは長くなります。

* TIRは持続グルコースモニタリング (CGM: Continuous Glucose Monitoring; 糖濃度 (間質グルコース値) を持続的に測定することで、1日の血糖変動を知ることができる医療機器) によって測定します。

食後高血糖状態が続くと さまざまなリスクが増えます。

食後血糖値のコントロールは、多くの糖尿病のある人にとって難しい場合があります。しかし、高血糖を放置しておくと、深刻かつ、長期的な合併症につながり、心血管系の疾患リスクを増大させる可能性があります⁴⁾。



心臓

時間の経過とともに、心疾患のリスクが増加します。



脳

脳卒中のリスクの増加に
関与することが知られています。



腎臓

腎機能が障害され、重症化すると透析を受けなければ
なくなる可能性があります。



目

目の小さな血管の流れに障害が起こり、
視力を失う可能性があります。



足

合併症のひとつとして、足の神経障害が増加し、重症化
すると切断をしなければならないこともあります。



4) Russell NDF, Cooper ME. Diabetologia. 2015; 58: 1708-1714.