

食後の眠気 気になりませんか

令和4年 4月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

食後の強い眠気やだるさに要注意！

血糖値スパイク



「隠れ糖尿病」とも呼ばれ、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中のリスクを高めると言われている「**血糖値スパイク**」。

食後に血糖値が一気に上昇し急下降する仕組みと対策についてのお話です。

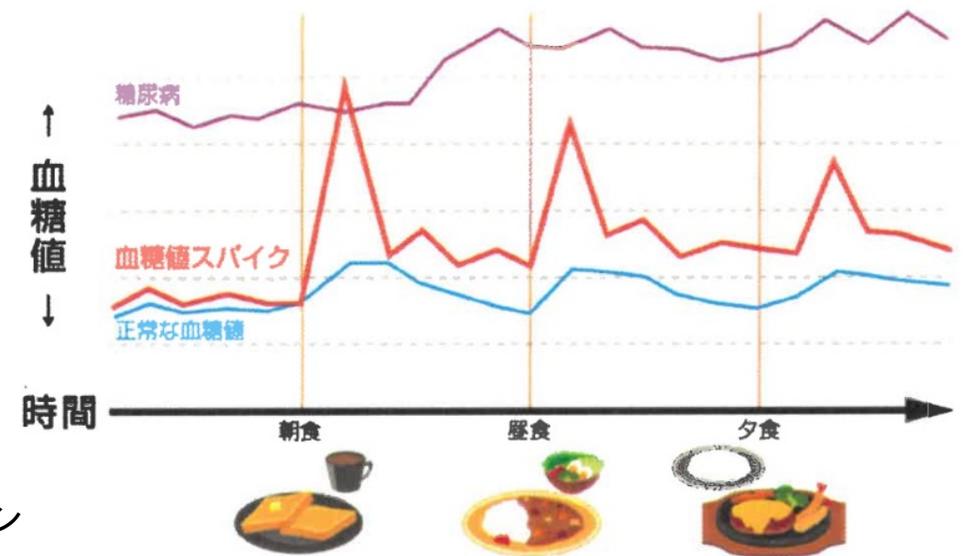
血糖値スパイクってなに？

「血糖値スパイク」の特徴は食後の血糖値の急激な上昇・下落です。
血糖は血液中に含まれるブドウ糖のことで「血糖値」はその量を表すもの。
食事をとれば血糖値は上昇します。そして血液内の糖分はすい臓からでるホルモン「インスリン」によって細胞に吸収されていきます。

ところが生活習慣の乱れなどで糖が細胞に取り込まれなくなったり、すい臓のインスリン分泌機能が低下したりすると、血糖値が適正な基準まで下がらなくなります。それが糖尿病です。

一方で血糖値スパイクは、細胞が糖をうまく吸収できなかったりインスリンの量が少ないために血糖値が急上昇し、そこから大量のインスリンによって、どうにか糖を細胞に吸収させた結果として起きるものです。

血糖値スパイクの概念図

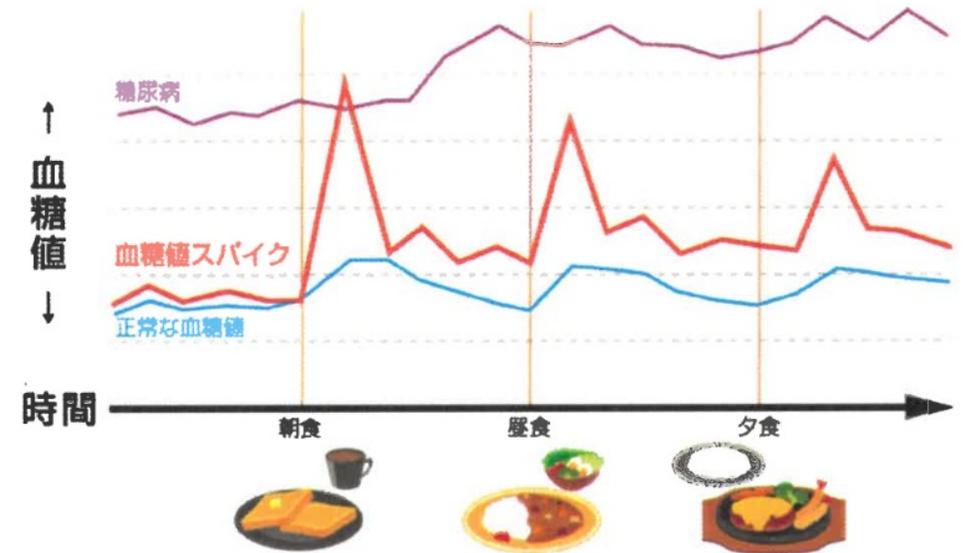


血糖値スパイクってなに？

右の図は血糖値スパイクのイメージを表したものです。食後の血糖のピークは食後 60 ~ 120 分ですが、そのときの血糖値が 140 mg/dl を超えていると要注意とされています。放っておくと空腹時にも血糖値が下がらない糖尿病になってしまう可能性があります。

血糖値の乱高下によって眠気やだるさ、頭痛や吐き気を感じるようです。ただ気が付かない人も多いようです。食後に仕事ができないほど眠いようであれば要注意です。

血糖値スパイクの概念図



今日からできる予防法

1 食べる順番に気を付ける

食べる順番を、「野菜」→「肉・魚」→「ご飯・パン」に変えましょう。
野菜に多く含まれる食物繊維は、腸の壁をコーティングする働きがあります。
そのため、後から入ってくる糖質の吸収を遅くできるのです。

2 規則正しい食生活

忙しくても、しっかりと朝食をとるようにしましょう。

3 血糖値の上がりにくいメニューを選択

うどんやご飯だけといった炭水化物に偏ったメニューを避けたり、
清涼飲料水や甘いお菓子を控えるといったことも有効です。

4 定期的な運動

通常、食後15分ぐらいの間に軽く体を動かすと、手や足の筋肉に血液が運ばれ、胃腸の活動が低下します。
その結果、血糖値スパイクが抑えられると考えられます。

