

今回のおはなし

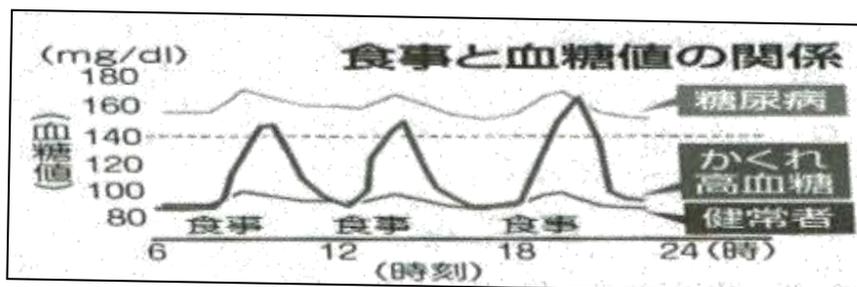
「かくれ高血糖」

「ザ・タバコ」



## 食事で血糖値急上昇「かくれ高血糖」

空腹時は正常でも、食事をとると血糖値が急激に上昇する「かくれ高血糖」。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中を引き起こす危険があるとされながら、健康診断では見つからないため、気づかないままリスクを高めてしまう恐れがあります。病気ではないため診断基準はありませんが、食後の血糖値が「140」を超えるのが目安です。



かくれ高血糖は、「食後過血糖」「血糖値スパイク」とも呼ばれ、原因は、過食や運動不足、不眠など。ブドウ糖を体に取り込むインスリンの働きが悪くなるため、血糖値が急激に上昇します。ただ、その後もインスリンの分泌が続くため、血液中のブドウ糖は次第に筋肉などに取り込まれ、血糖値は再び下がっていきます。

近年、かくれ高血糖になると、糖尿病と匹敵する速さで動脈硬化が進むことが明らかになり、心筋梗塞や脳卒中、がんの発症、認知症のリスクを高めることがわかってきました。急激に上がった血糖値を下げるために大量に分泌されるインスリンは、脂肪をためこむ働きがあり、肥満にもつながります。

対策として注目されているのが、血糖値の上昇を抑える食材を足したり、食べる順番に気をつけたりする方法です。食事は、取り込まれた炭水化物（糖質）は、小腸でブドウ糖に分解され、血液中に吸収されます。この吸収をゆるやかにして、血糖値の上昇を抑える効果が高いとされているのが水溶性の植物繊維で、野菜や海藻などに含まれます。

そこで、タンパク質も同時に摂取できる大豆がお勧めです。野菜を最初に食べる「ベジファースト」が先に普及しましたが、大豆にも同じ効果がある上、満腹感が長続きし、最初に食べると糖質の取り過ぎを抑える効果があるといわれています。会社によっては、大豆を最初に食べる「大豆ファースト」を実践する取り組みを社員食堂などで、行っています。血糖値の上昇を抑える効果があり、ビタミンDなども豊富なマイタケもお勧めです。自分は大丈夫と過信せず、日々の食事に取り入れてみて下さい。

食べ方、食材で対策をとみましょう！

## たばこの警告表示面積 50%以上

財務省は二十八日、たばこの健康被害を強く呼び掛けるため、警告文の表示面積を現在の「主要な包装面の30%以上」から「50%以上」に拡大すると決めた。文字を大きくするほか文言の種類を増やし、普及の進む加熱式たばこにも対応する。国際的な規制強化を意識し、一般的な商品は東京五輪開幕前の二〇二〇年四月一日の切り替えを求める。警告表示のルール変更は約十五年ぶりとなる。

### 2020年、加熱式にも対応

国内のたばこには現在、病気のリスクなど八種類の警告文をローテーションで主要面に表示するよう義務付けられている。  
改正後は、面積を国際規制で推奨される50%以上に広げた上で、表面には「望まない受動喫煙が生じないよう、屋外や家庭でも周

囲の状況に配慮すること、健康増進法上、義務付けられていることといった他人への影響を示す五種類の文言を設定。裏面用は肺がんや心筋梗塞など本人のリスクに関する五種類を定め、入れ替わりで表示する。文字や枠線の色は白か黒に限って強調する。

たばこの表示規制  
の変化

	表面	裏面
強化後	TOBACCO 望まない受動喫煙が生じないよう、屋外や家庭でも周囲の状況に配慮することが、健康増進法上、義務付けられています。	TOBACCO 20歳未満の者の喫煙は、法律で禁じられています。喫煙は、様々な疾病になる危険性を高め、あなたの健康寿命を短くするおそれがあります。ニコチンには依存性があります。
強化前	TOBACCO 望まない受動喫煙が生じないよう、屋外や家庭でも周囲の状況に配慮することが、健康増進法上、義務付けられています。	TOBACCO 20歳未満の者の喫煙は、法律で禁じられています。喫煙は、様々な疾病になる危険性を高め、あなたの健康寿命を短くするおそれがあります。ニコチンには依存性があります。

警告表示の面積  
↑ 主要面の30%以上 → 50%以上

「マイルド」「ライト」の表現への注意は表面に  
加熱式たばこにも専用文言

福島民報・朝刊  
2018年12月29日(土)

未成年者の喫煙禁止は全商品の裏面に必ず示し、「マイルド」「ライト」などの表現を使う商品には、影響が小さい。

さいとの誤解を防ぐ注意文を表面に記載。加熱式は周囲や本人の「健康への悪影響が否定できません」などの文言を決めた。葉巻などを含む全面適用は二〇年七月一日となる。ただ海外で増えている警告画像の採用は見送った。  
(共同通信)



インフルエンザが流行ってきました。外出から戻った際は、うがい、手洗いを忘れずにするようにして下さい。

### (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>