



高血糖で高血圧になる不思議!?

高血圧と聞くと、減塩を思い浮かべますね。しかし、糖質の取りすぎでも高血圧になることもあります。その前にまずは、塩分で高血圧になる仕組みを見てみましょう。塩の取りすぎで血液中のナトリウム濃度が濃くなると、正常範囲まで血液を薄めるため、腎臓は尿の量を減らして水分を体の中に貯めます。濃い味の料理を食べた翌日に体がむくむことはありませんか？例えば10gの塩を余分に取ると、1.2ℓも水分が増えます。そのぶん、より多くの血液を循環させるため、心臓と血管の負担が増えます。それが続くと高血圧になります。

では、なぜ糖で高血圧になるのでしょうか？それは高血糖が続くと、血液中のインスリンの濃度が高くなり、腎臓がナトリウムを排泄するのを邪魔するからです。体の中のナトリウムが増える、つまり、塩を取らなくても同じように体がむくみ、高血圧になってしまうのです！

腎臓は血液をろ過して、体の中にたまった老廃物や水分、塩分などを尿として体の外に出してくれているのですが、血液中のインスリンが多すぎると正常に働かなくなってしまうのです。これが糖尿病で高血圧が問題になる理由の一つです。

ここで、血液中のインスリンの濃度が高くなってしまう原因についてもう少し詳しく見てみましょう。食事をして血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上がると、すい臓がインスリンというホルモンを分泌します。細胞の表面にはインスリンに反応する部分があり、そこにインスリンがくっつくと細胞は血液中のブドウ糖を取り込みます。取りこまれた糖は体を動かすエネルギーとして使われます。つまり、インスリンは血液中の糖を筋肉、脂肪、肝臓の細胞に入れることで血糖値を下げ、糖の濃度を一定に保っているのです。

ブドウ糖は私たちの体を動かすエネルギー源です。車に例えると、ガソリンのようなものです。体を動かし続けるために、空腹でも血液中の糖の濃度は、インスリンによって約70～100mg/dℓの間に調節されています。しかし、甘い物や炭水化物の食べ過ぎで血糖値が高い状態が続くと、細胞は血液中のブドウ糖を取り込まなくなります。そうすると、すい臓は血糖値を下げようと、インスリンを必要以上に分泌します。これが、血液中のインスリンの濃度が高くなる理由です。

また、エネルギーとして使われずに余ったブドウ糖は、インスリンによってグリコーゲンや中性脂肪に合成されて肝臓や脂肪細胞のなかに蓄えられます。甘い物の取りすぎで血糖値が高いと、中性脂肪を分解する働きは悪くなります。つまり中性脂肪を分解できないのに中性脂肪がたくさん作られ、体脂肪として体に蓄えられてしまうのです。そのため、高血糖は、糖尿病だけではなく、高血圧、脂質異常症、肥満の原因となってしまいます。

久米島町で健診を受けた方の73%がHbA1cの基準を超えていました。皆さんの血糖値、中性脂肪の値は大丈夫ですか？どちらも食事の影響を受けやすいため、食べすぎている物を見直すことで改善できる数値です。普段の飲み物を水かお茶に変え、野菜ジュースやアイス、カフェラテ、パン、砂糖、はちみつ、黒糖、お菓子、芋など、知らないうちに食べ過ぎてしまう間食を見直してみましょう♪



久米島町国保特定健診受診者における健診結果の異常率 ～肥満、糖代謝、脂質、高血圧の関連～

	健診受診者	HbA1c 5.6%以上	空腹時血糖 100mg/dℓ以上	中性脂肪 150mg/dℓ以上	肥満 BMI25以上	高血圧 140/90 mmHg以上
人数(人)	597	438	111	186	286	193
割合	100%	73%	33%	31%	48%	32%

※空腹時血糖の母数は食後10時間以上のため337人になります。

(令和4年2月2日時点)

問い合わせ先 久米島町役場 福祉課 健康づくり班 電話：985-7124