

2026 年 7 月 15 日(水) ハコラク 8 月号 掲載

ドクターコラム『“隠れ糖尿病”、“血糖スパイク”って何?』

糖尿病・内分泌内科 小野 真佑子 科長

Doctor
Column

糖尿病・
内分泌内科

“隠れ糖尿病”、 “血糖スパイク”って何?

現在、日本人成人の約5人に1人は糖尿病、またはその一手手前の「境界型糖尿病」や「糖尿病予備群」といった状態であるといわれています。

ここで質問です。①甘いものやごはん・パンをよく食べる②食べるスピードが速く、満腹になるまで食べる③外食・コンビニ食が週3回以上ある④運動習慣がない⑤肥満気味、または最近体重が増えた⑥すっきり眠れない・寝汗をかく⑦食後2〜3時間で強い眠気、動悸、イライラを感じることもある⑧血圧、脂質、肝臓の数値が悪いと言われたことがある⑨タバコを吸っている・吸っていた⑩家族に糖尿病の人がいる。

この10個の質問に複数当てはまる方



函館中央病院
糖尿病・内分泌内科

小野 真佑子 科長

略歴

平成23年、埼玉医科大学卒業後、北海道大学病院、滝川市立病院、苫小牧市立病院、NTT東日本札幌病院勤務を経て、令和3年、函館中央病院に糖尿病・内分泌内科医長として着任し、令和8年、同科科長に就任。日本糖尿病学会糖尿病専門医、日本内分泌学会内分泌代謝科専門医。

は、もしかしたら「隠れ糖尿病」である可能性があります。隠れ糖尿病とは、糖尿病に至る前段階の状態であり、空腹時の血糖値は正常範囲ですが、食後の血糖値が急上昇しており、日本人の境界型糖尿病（糖尿病予備群）の方の大半はこの状態であるといわれています。この食後の血糖値の急上昇と、その後起こる血糖値の急降下といった血糖値の乱高下（血糖スパイク）が、動脈硬化や狭心症・心筋梗塞などの心血管疾患のリスクを上昇させるのです。

そして、この隠れ糖尿病は健康診断では見つかりにくいのです。なぜなら健康診断では空腹時に採血を行うため、食後の血糖値が分からないのです。で

すから、隠れ糖尿病を心配される場合は、健康診断だけでなく医療機関で食後に採血を受ける、または75g経口ブドウ糖負荷試験という75gのブドウ糖を溶かした炭酸水を飲み、その30分後、1時間後、2時間後に採血を行う血糖値の変動を確認する検査を受けることが望ましいです。

また食後の血糖値の急上昇を抑えるための工夫として、玄米やもち麦、全粒粉パンなどの主食、食物繊維の豊富な野菜、きのこ類、海藻類、豆腐や納豆などの大豆製品を食事に取り入れること、食後のウォーキングなどの有酸素運動が効果的であるといわれています。