



からだのとしょかん通信

「胃切除後の食後高血糖と糖尿病」「検査室紹介」2014年11月号

今号は、「胃切除後の食後高血糖と糖尿病」と、「検査室紹介」についてお届けします。

秋も深まってきました。インフルエンザ予防接種の時期となりました。風邪にもご注意ください。

- 胃切除後におきやすい食後高血糖と糖尿病の関係について、食事や生活の注意について、ご紹介します。久志田栄養課長からのミニレクチャーです。

1. 食後高血糖

胃切除者の血糖値は食時直後に急上昇（急峻高血糖といいます）するのが特徴です。

この高血糖は、インスリンの過剰分泌を促し、今度はこれにより血糖値が一挙に低下して低血糖の状態になり（後期ダンピング症状）、この繰り返しで 糖尿病の素因者は糖尿病を発症することが知られております。空腹時血糖はそれほど高くないのに、食後の高血糖をきたす状態は、特に胃全摘した場合に顕著です。1日3食の食事は1年で約1000回（間食を摂ればもっと）、食後高血糖が起こっていることとなります。

2. 日常生活の注意点

- ① 食事はよく噛んでゆっくり食べる、20分くらいかける食べ方を継続しましょう。
- ① 手術後、食事の量が多くとれるようになったら、野菜を十分量毎食とりましょう。
- ② 糖質のみの食事や、大量にとるような偏った食事を避けましょう。

おにぎりのみ、麺類のみ、パンのみなどの「主食のみ食事」は注意です。

間食は菓子類や糖分の多い飲料は控え、乳製品と果物（1日量）を摂取する。

- ③ 脂質を含んだ料理も適宜食べましょう。

栄養素が血糖に変わる割合は、炭水化物（糖質＋繊維）が100%ならば、たんぱく質は50%、脂質は10%くらいとされています。

食事内容は糖質、たんぱく質、脂質をバランス良く食べることが基本です。

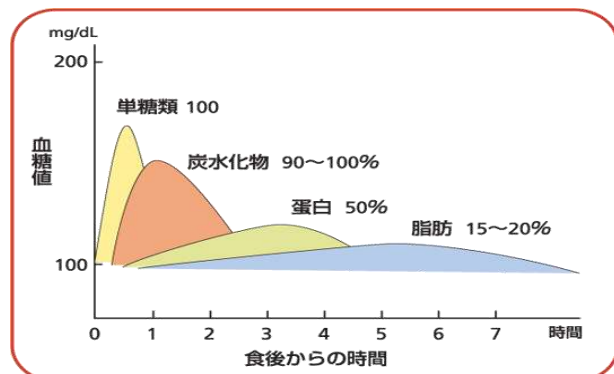
脂質を適宜とることで、食べた物が胃から腸へゆっくりと移動していくこととなります。

- ④ ストレッチ、ウォーキングなど無理のない範囲で運動をこころがけて筋肉が落ちないようにしましょう。

3. 食後高血糖は血管を痛め、 合併症を引き起こします。

検査値の異常がみられた場合 放置せずに
専門医の受診と指導を受けましょう。

【栄養素別血糖上昇時間】



●次は、「検査室紹介」 長谷川恵美主任臨床検査技師からのミニレクチャーです。

検査室で行う検査には、①患者さんから採取した材料（検体）を調べる検体検査と、②患者さんの体に直接触れて測る生理機能検査があります。

① 検体検査は採血された血液や、尿、細胞の一部など、体から取り出したものを調べる検査です。主に血清中の成分を調べる生化学検査、血液中の白血球や赤血球などについて調べる血液検査、患者さんが安全に血液を輸血するために行う輸血検査、尿や便を調べる一般検査、体内に病気をおこす細菌などがいるかどうかを調べる細菌検査、体の組織や細胞を顕微鏡で調べる病理検査などがあります。



② 生理検査室では、心電図検査、呼吸機能検査、心臓や血管の超音波検査、脳波検査、神経伝導速度検査などを行っています。



さて、気になる検査結果についてですが、体の中の状態は絶えず変動していて、採血の結果も項目によっては採血時間や食事の状態によって大きく変動するものから、ほぼ一定の値を示すものまでさまざまです。一般的には基準値のなかの変動なら気にしなくてもいい場合が多いですが、一回の採血だけでは判断できない場合もあります。また、基準値からはずれたら必ず異常であるとは言えません。病気の診断や治療の効果は検査結果だけで判断するのではなく、診察も含めて総合的に判断することになります。検査結果だけで自己判断せずに、主治医の先生とよく相談してください。

検査や基準値について詳しく知りたい方は、当院ホームページの部門のご紹介の研究部をご覧ください。

<http://www.niigata-cc.jp/contents/bumon/kensa/index.html>

からだのとしょかんにある検査・検査値の本

番号	分類	内容	書名	著者	出版社	出版年	価格
992	QY	検査	検査の手引き：病院の検査がわかる	安藤幸夫	小学館	2007	1,800
1082	QY	検査	検査結果の読み方、考え方	北村聖	メジカルビュー社	2006	3,400
1392	QY	検査	病院で受ける検査と数値がわかる事典	祝田靖 監修	成美堂出版	2013	1,400
1415	WI	大腸癌	手術日までに患者が知りたい大腸癌：検査から治療、術後経過、手術費用まで/腹腔鏡下手術（わかりやすいインフォームドコンセントシリーズ）	市原隆夫	金原出版	2013	3,150