

話題の健康づくり
アラカルト

45 血糖値スパイク

放置すると糖尿病に 日々の工夫で対策を

血糖値スパイク(食後高血糖)とは、食後の短時間だけ血糖値が急上昇し、その後急降下する現象のことです。食後の血糖値のグ

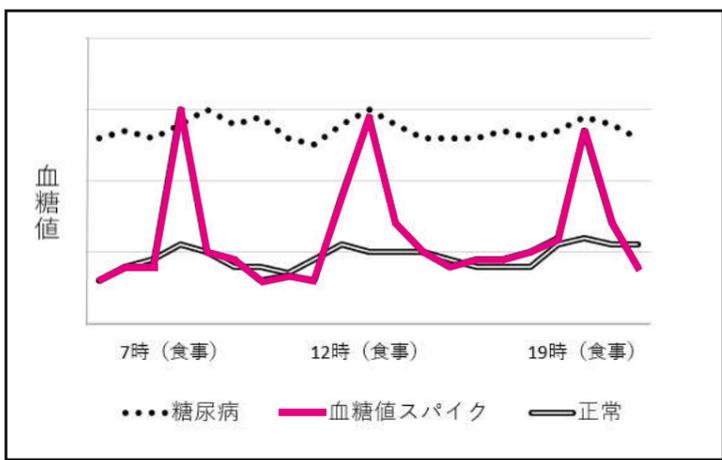
ラフが棘のように見えることから名付けられています。食後早い段階で検査をする必要があり、一般的な健康診断での検査では見つけられないため、隠れ糖尿病といわれています。放置すると糖尿病に進展する可能性が高く、糖尿病は無縁と誤っている健康な人にも血糖値スパイクが多く潜んでいることが明らかになっています。

血糖値を下げるために、脾臓からインスリンというホルモンが分泌されます。急激に上がった血糖値に対応して大量のインスリンが分泌されるため、今度は血糖値が急降下してしまいます。こうした血糖の乱高下による血糖値スパイクが何度も起こると、血管を傷つけ動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。また、血糖値が急降下すると食後に眠気やだるさ・疲労感が起こりやすくなります。予防するためには、糖質が身体に吸収されるスピードを遅くし、血糖値の急上昇を抑えることが必要です。

まずは、食事を1日3食規則的に摂り、炭水化物の摂りすぎに注意しましょう。欠食をすると糖の吸収率が上がり、その次の食後の血糖値が急上昇しま

す。食事と食事の時間を空けすぎないように、そして、食べる順番も重要です。野菜・肉・魚ご飯の順番で食べると野菜類に含まれる食物繊維が糖の吸収を穏やかにし、肉や魚に含まれるたんぱく質が胃腸の働きを緩やかにしてくれます。早食いや食後の血糖値が上昇しやすくなる因です。ゆつくりよく噛んで食べましょう。

また、食後の運動も重要です。食後すぐにウォーキングをするなど、軽く体を動かすと、速やかに血糖値が下がっていくこともわかっています。



血糖値変動グラフ

日々のちょっとした工夫で予防できることで、普段の食事や生活を見直して対策をしましょう。
(健康支援課 岡本千恵)

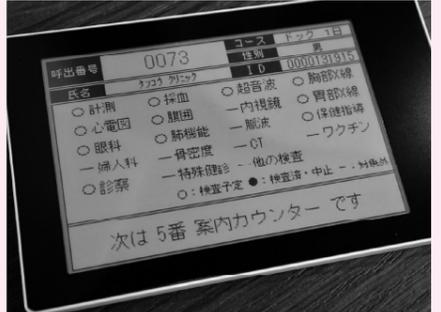
スムーズで快適な健診を実現 電子ペーパーや大型モニター導入

健康クリニックでは、受診者の皆さまへのより良いサービスの提供・ミスのない健診の実施を目指して、2022年度から新システムを稼働しました。



その他、電子ペーパーによる、受診者間違いの防止や、タブレットと検査機器を接続して検査結果データを連携することでの正確な検査を実現しています。

新システムは、電子ペーパーに検査項目や各検査ブースへの案内等が表示される誘導支援が特徴です。併せて、



名刺サイズの電子ペーパー。受診状況が確認可能に。

各検査ブースの待ち状況を大型モニターに表示することで、スタッフ・受診者双方が検査状況を確認でき、システムで、待ち時間が少ない検査へ受診者を誘導することで、無駄のない、スムーズで快適な健診を実現しています。また、受診者の個人情報に配慮し、名前での呼出が番号となり好評です。

今後は、受診者のパソコンやスマートフォンから予約登録、問診入力、結果参照等ができるように準備を進めています。受診者の皆さまにより良いサービスを提供できるよう、今後も取り組んでまいります。

(新基幹システム運営室 高村 宏章)



大型モニターで検査状況が確認できる

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施しています。適合した施設は、商品に「認証マーク」を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきます。



■業務の内容は？
昆布を菓子や珍味として加工販売しています。昭和42年より「おしゃぶり昆布」を発売しました。味付け乾燥昆布という今までになかったところから始まりました。真昆布の切れ端から、おしゃぶり昆布へと、伝統の味を活か



32 上田昆布株式会社
登録日:2021年9月2日(本社)
2022年6月7日(第二工場)
所在地:広島市西区商工センター7-1-35
創業:1915年(大正4年)
話し手:営業部兼品質管理 上田 修希 様
営業部兼生産管理次長 吉村 和也 様

■認証を受けようと思っただけじゃあ、大手コンビニエンスストアのプラ

■認証取得の成果
社員の意識変化が最も

■今後のステップアップ
JFS・B規格について、会社でも検討中

■社員の意識変化
能動的な衛生管理意識の芽生え

■消費者へのアピール
創業以来、それぞれの時代に合ったものを提供してきています。

記事・原