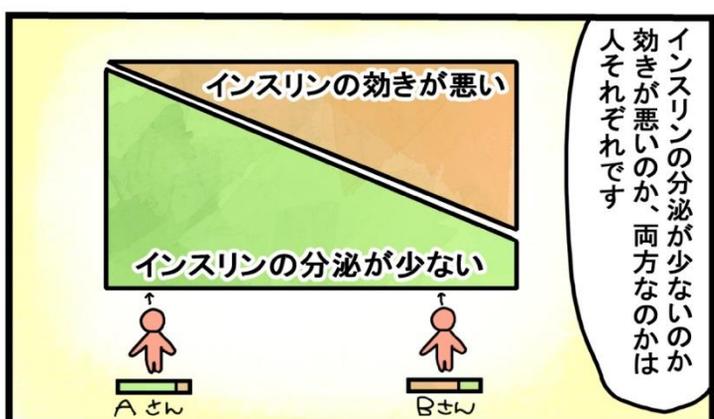
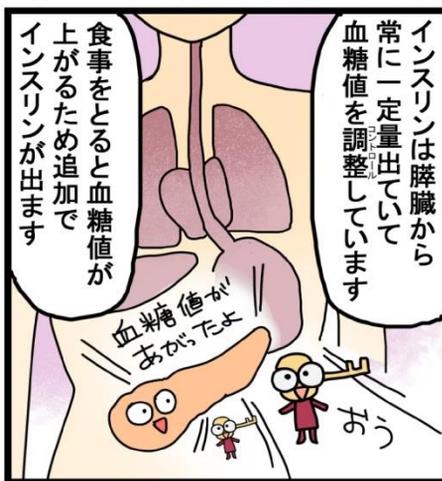


『サトウさんとお付き合い始めました。』

第4話 ～ 血糖コントロールの鍵～

キーマン しまはら はるみ
画：芝浦 晴海



血糖コントロール良好な状態とは！

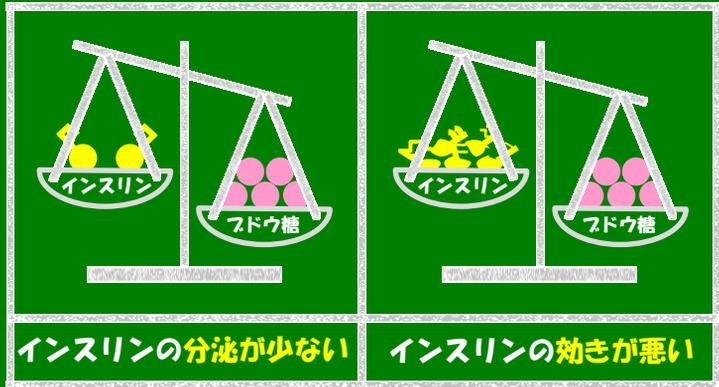
7
月
2
日
(月)

日直
AY
さん

【血糖コントロール良好】



【血糖コントロール不良】



血糖値（血液中のブドウ糖の量）を上げるホルモンは沢山ありますが、**血糖値を下げるホルモンはインスリンのみ**です。

血糖値に比例してインスリンが分泌され、肝臓、筋肉、脂肪などの細胞の中にブドウ糖が取り込まれることで、血液中のブドウ糖が減る（血糖値が下がる）仕組みです。

つまり、インスリンがブドウ糖を**血液から細胞へ**移動させる鍵なのです！

次回以降、インスリンとブドウ糖のバランスを整えるために、食生活と運動について学びましょう★



豆知識

インスリンの効きが悪く、1/2しかインスリンが効果を発揮できないとしても、右図のように2倍インスリンが分泌されれば、血糖コントロールは良好です。

しかし、2倍分泌するためには2倍の負荷がかかります。長年続くと、膵臓が過労死しかねません。そしてインスリン分泌量が低下…とまるで負のループです。

血糖値は正常でも、肥満や食生活の乱れ、運動不足などがあれば、気付かないうちに負のループが始まっているかもしれません。

インスリンの効きが悪いけど… 【血糖コントロール良好】

