



## ●看護部より

こんにちは。看護師の弥永です。

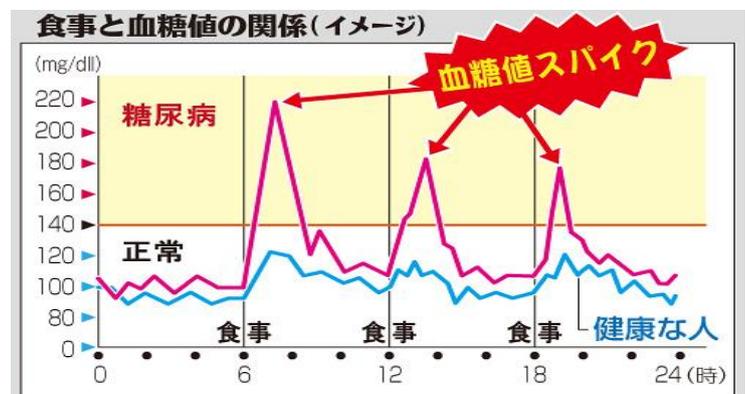
年末年始で、食べ過ぎたり食事が乱れた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

合併症予防の為に高血糖や低血糖だけでなく、“血糖スパイク”も起こさず血糖変動を血糖変動を緩やかにする事も大事です。

今回は、“血糖スパイク”についてご紹介します。

## “血糖値スパイク”とは

血糖値スパイク(食後高血糖)とは、食後の短時間にだけ血糖値が急上昇し、その後に急激な低下が起こる状態のことをいいます



血糖値スパイク  
が繰り返し起こる

インスリン分泌に必要な  
膵臓の細胞が死滅

糖尿病



血管のあちこちで  
動脈硬化が少しずつ  
進行

心筋梗塞 脳梗塞

