

# インスリン抵抗性について①

[ \_\_\_\_\_ ]さま

## 【インスリンって?】

- インスリンは膵臓で分泌されるホルモン。
- インスリンは血糖値を下げます。血糖値を調節するホルモンです。
- 食事をすると腸から栄養が吸収される→血糖値が上昇→インスリンが分泌されます。インスリンは血液中の糖分を細胞内(肝臓および全身の骨格筋)に取り込ませる作用があり結果的に血糖値は下がります。

## 【インスリン抵抗性】

- **インスリン抵抗性**はインスリンが効きにくい状態です。過食・肥満の方など、慢性的にカロリーが過多になっている方の場合、インスリンが働いても血糖値はなかなか下がりません。慢性のカロリーオーバーのためにインスリンが過剰に分泌されている状態が常態化しています。
- 「インスリン抵抗性」の状態が長い時間経過すると、いわゆる**メタボリック症候群**という状態になります。
- **メタボリック症候群**とは、脂肪肝・肥満・脂質異常、高血圧などの病態が複合した状態で、このような方では、脳卒中・心筋梗塞などの血管イベントが起こりやすく、危険です。
- また糖尿病の家族歴のある方は「インスリン抵抗性」の状態が糖尿病発症の引き金になります。インスリン抵抗性が常態化すると、膵臓が徐々に疲弊してゆき、遂にはインスリンが枯渇してしまいます。この時糖尿病は一気に悪化し、インスリンの定期注射を必要とする状態になります。

## 【診断・治療】

- HOMA-Rにてインスリン抵抗性は評価できます。

$$\text{HOMA-R} = (\text{空腹時インスリン値}) \div (\text{空腹時血糖}) \times 405$$

- HOMA-Rが2.4以上であればインスリン抵抗性があると評価します。
- あなたのHOMA-Rは[ \_\_\_\_\_ ]です。
- インスリン抵抗性を改善するのは、体重を減らすことです。適度な運動、カロリー制限によってインスリン抵抗性は改善します。

上記内容を説明しました。

平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 科