

# 血糖値

が気になるあなたに贈る



# 3つの物語

～看護師が見た分かれ道～

## はじめに

はじめまして。健康コミュニティ『カケル』代表の松田佳美です。

この電子書籍に関心をお寄せくださり、ありがとうございます。

この本は、血糖値が気になる中高年女性、とくに50代の方々へ向けて、感情に寄り添いながら、共感・学び・実用性を届けたいという思いから作られました。

実際に私が看護師として関わってきた患者さんたちとのやりとりをベースに構成された、フィクション形式の物語です。

食事や生活習慣の改善が必要とわかっているけど、なかなか行動に移せない……そんなジレンマや、女性ならではの価値観や葛藤も含めて描いています。

この3つのケースを通じて、「自分にとっての健康とは何か？」「私はこれからどう生きたいのか？」という問いに、少しでも向き合うきっかけになれば嬉しいです。

## CASE1：千明の話

「お酒をやめたら、私じゃない」——それでも健康を選んだ理由

千明さんは52歳。独身で、長年営業職をしてきたバリキャリ系の女性です。

第一印象は「若い!」。ふっくらしているのに、颯爽としていて、自信に満ちた立ち居振る舞い。スーツがよく似合い、声もハキハキしていて、年齢を感じさせませんでした。

初めてのカウンセリングでは、受付の時点から快活に話しかけてくれましたが、どこか焦りのようなものが滲んでいました。

「今日、ちょっと緊張してるんですね。会社の健康診断で引っかかって...」

検査結果を見ると、空腹時血糖は112mg/dL、HbA1cは6.0%。

「予備軍」という段階ではありますが、本人にとっては大きな衝撃だったようです。

「お酒をやめた方がいいって、医者に言われたんですよ。お酒をやめるとって.....それ、私にとっては生き方を変えるってことなんです」

彼女にとって、お酒はただの嗜好品ではありませんでした。

毎晩の晩酌が「緊張から解放されて自分に戻る時間」であり、ビール片手にNetflixを見るのが1日のご褒美だったのです。

「飲んでる時は、ただただ楽しい時間。これまで仕事も頑張ってきたし、家庭も持たずに走り続けてきた。その分、夜だけは誰にも縛られず好きなことをして自由にしたいんですよ」

その言葉に、私は深くうなずきました。

「でも……このままだと本当に糖尿病になるかもって言われて。年齢的にも、いよいよ考えなきゃなって」

千明さんと私は、小さな行動から見直していくことにしました。

いきなり“禁酒”を目指すのではなく、「週に何回は飲まない」「飲む日は最初一杯だけビール、その後は炭酸水に変える」「血糖値が上がらないお酒に変えて量も減らす」など、ハードルを下げたルールを一緒に作りました。

すると彼女は言いました。

「意外と、炭酸水でも“飲んでる気分”になれるんですね。」

おつまみにしていたポテチも、枝豆に置き換え、冷蔵庫に“ヘルシーなおつまみセット”を常備するようになりました。

数か月後、再検査の数値は改善。体重も2kg減っていました。

「私、お酒やめられると思わなかった。前に比べると体が楽になった。  
飲まない日は何か違うことをしてみようと思っているんです。」

そう笑った千明さんの姿は、以前よりもずっと軽やかでした。

## コラム①：HbA1cって何？——未来の自分を映す 健康の鏡

千明さんの物語に出てきた「HbA1c」という言葉。健診結果などで一度は聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、過去1～2か月間の平均血糖値を表す指標です。血糖値が高い状態が続くと、血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結びつき、その割合が数値として現れます。

このHbA1cは、食前・食後に関係なく、「ふだんどれだけ血糖値の高い状態が続いているか」を示してくれます。いわば、未来の健康の通知表のようなもの。

一般的に、正常範囲が4.6～6.2%、6.0～6.4%が糖尿病の可能性が否定できない「予備軍（境界型）」、6.5%以上は糖尿病が強く疑われます。

千明さんのように、見た目は若々しく元気そうでも、血糖値は静かに変化しています。

だからこそ、数字の変化は「見えない変化のサイン」として受け止めることが大切です。

## CASE2：美奈子の話

「自分を後回しにしてきた私」家族のために見つけた健康への一歩

美奈子さんは55歳。ご主人と大学生の娘さんとの3人暮らしで、現在はパート勤務。

おだやかな表情と、どこか遠慮がちな話し方が印象的な女性でした。

健診で「食後の血糖値とHbA1cが高めだから生活習慣の見直しとダイエット」するように言われ、病院での再検査を勧められたものの、「怖くてまだ行けてないんです」と小声で話しました。

「主人の食事は塩分控えめにしてるし、娘も朝食は野菜スープとか作ってるんです。でも、私自身は.....残り物で済ませちゃって」

話を聞くうちに見えてきたのは、「自分はいつも後回し」というライフスタイルでした。

子どもが小さい頃は習い事の送迎や塾のお弁当。ご主人の健康診断のたびに食事改善に取り組み、今も家族の健康管理は自分の“役目”だと考えている。

でも、そのなかで自分の体調は、つい後回しになっていたのです。

そんな美奈子さんと始めたのは、「自分のためだけに朝10分を使う」とこと。

朝、家族が出かけたあと、温かいお茶を飲みながら、野菜たっぷりの味噌汁を作る。それだけで、1日が大きく変わったといいます。

「朝ごはんの手をかけたら、自分を大切にしている感じがして…。やっと、“私も主役でいいんだ”って思えました」

次第に、ウォーキングを取り入れるようになり、パート仲間とのランチも、ヘルシー志向のお店を選ぶように。

数か月後の検査では、食後の血糖値も改善されHbA1cも安定していました。検査結果の改善とともに体重も2.5kg減っていました。

「娘にも言われたんです。“お母さん、最近痩せたし明るくなったね。”それが一番うれしかったかも」

そう微笑む姿に、私は本当に救われた気がしました。

## コラム②：食物繊維、足りてますか？——50代女性にこそ必要な“第6の栄養素”

美奈子さんのように「家族のために食事を整えてきたけど、自分はいまだ残り物で…」という方、多いのではないのでしょうか？

実は、血糖値が気になる世代にとって、特に意識したいのが“食物繊維”です。

食物繊維は、消化されずに腸まで届く栄養素で、以下のような効果があります：

- 食後の血糖値の上昇をゆるやかにする
- 腸内環境を整え、便通をよくする
- 満腹感を持続させ、食べ過ぎを防ぐ

つまり、血糖値の急上昇・腸の老化・過食といったリスクから体を守る「第6の栄養素」なのです。

厚生労働省の調査では、50代女性の多くが、1日あたりの推奨量（18g）に届いていないというデータもあります。

おすすめは、次のような取り入れ方です：

- 朝の味噌汁に「わかめ・豆腐・ごぼう・おくら」などを入れる

- 間食はヨーグルト+きな粉や、アーモンド・ドライいちじくなどに
- 白米を「もち麦・雑穀米」に置き換えて、噛む回数を増やす

ちょっとした積み重ねが、1年後、5年後の「未来の健康」に大きく差をつけます。

## CASE3：順子の話

「健康に良いはずなのに…」良かれと思ったことが裏目に？ 知識をアップデートした順子の選択

順子さん、58歳。

ご主人と2人暮らしで、庭の草花を愛でるガーデニングと読書が日課の、穏やかで几帳面な女性です。

「私、けっこう健康には気をつけてきたんですよ」

そう言いながら、にこやかに語る順子さん。

毎朝のスムージーにサプリメント、糖質オフの商品も選び、甘いものは控えめ。ご近所では「健康に詳しい奥さん」として頼りにされてきました。

そんな順子さんが初めて保健指導の面談に来たのは、健診で空腹時血糖が112mg/dL、HbA1cが6.0%と“境界型”と診断された時でした。

糖尿病予備軍——。

まだ発症はしていないが、対策を怠れば進行する可能性がある段階です。

「正直、信じられなかったんです。あんなに気をつけていたのにとって…」

私は看護師として、順子さんの“健康への努力”をまず丁寧に聞き取り、そこにどんな落とし穴があったかを一緒に確認していきました。

## ■ 小さなズレが積み重なっていた

朝食はスムージーだけ。バナナ・ヨーグルト・蜂蜜入り。

タンパク質や食物繊維が不足し、血糖値を急上昇させる組み合わせになっていました。

「糖質オフ」と書かれたクッキーやチョコを“安心”と思って毎日間食。

「カロリーゼロの甘味料だから大丈夫」と思っていたようですが、それも血糖値に影響することがあるのです。

さらに、摂っていたサプリメントは5種類以上。

中には糖質代謝に良いと言われるものもありましたが、医師にも栄養士にも相談せず、テレビやネットで紹介された情報を鵜呑みにしていました。

「10年前の知識のままだったのかもしれないですね……」

順子さんは苦笑しながらも、自分の努力が“逆効果”になっていたことにショックを受けていました。

## ■ 早く良くなりたい、でも——

「ちゃんとすれば、すぐ元に戻ると思ってたんです」

順子さんは、次の健診までの3か月で結果を改善したい一心で、独自の健康法に拍車をかけます。

“血糖値に効く”とネット広告で見つけたサプリを追加。

YouTubeで紹介されていた断食系スムージーも試しました。

「運動もしたほうがいいって聞くけど、ヒザがちょっと…」と、体を動かすことは後回しにしてしまったのです。

一方、私たちからお伝えしていたのは、\*\*「朝食はバランスよく」「主食・主菜・副菜をそろえる」「毎日10分でも歩く」\*\*といった、シンプルな基本でした。

ですが、順子さんには“物足りなく”感じたのかもしれませんが。

「もっと即効性のある方法があるはず」

「こんなに頑張ってるんだから、きっと良くなる」

——そんな思いが、順子さんを“情報の迷路”へと向かわせていきました。

## ■ そして、ついに糖尿病に

再び健診の季節。

順子さんのHbA1cは6.7%、空腹時血糖は131mg/dLに。

糖尿病、確定。

医師から治療の開始を勧められました。

「なんで……こんなに気をつけてたのに」

私の前で、順子さんはポツリとつぶやきました。

(すぐに良くなりたかった)

(正解がわからなかった)

(でも、信じたかった)

その表情は、まるで努力を否定されたかのような悲しみに包まれていました。

## ■ 本当に大切だったのは...

薬を飲み始めて数週間後、順子さんは再び面談に来られました。

以前より少し落ち着いた表情で、こんなことを話してくれました。

「“3食、必要な量を食べる”“少しでも動く”って、地味だけど、本当に大事だったんですね」

「私、食事するよりも手軽だし流行りだから良いと思ってやめられなかったの。」

「でも、スムージーを作るより、具だくさんのお味噌汁の方が、体が喜んでる感じがするんです」

体重も少しずつ落ちてきて、血糖コントロールもいいので安心している。

「本当に健康って、派手なことじゃなくて、毎日の積み重ねなんですね」

## ■ “知っているつもり”が、いちばん怖い

順子さんのように、「自分なりに頑張っていた」という人は少なくありません。

でも、“知っているつもり”になっている健康知識は、古くなっていたり、誤っていたりすることもあるのです。

そして、早く結果を出したい気持ちが、ネットや広告の「強い言葉」に引き寄せられてしまう。

でも――

本当に必要なのは、

正しい知識と、地に足のついた食事と運動、そして“ゆっくりでも自分を変えていこうとする気持ち”\*\*なのだと、順子さんは気づかせてくれました。

## ■ あなたに伝えたいこと

もしあなたが今、「自分なりに気をつけているのに、血糖値が下がらない」と感じていたら.....

それは、“努力の方向”が少しズレているだけかもしれません。

健康は、1日で手に入るものではなく、

でも、1日1日の積み重ねで確実に変えられるものです。

あなたには、まだ間に合います。

## コラム③：「健康そう」に惑わされないために

——サプリや流行の食品との上手な付き合い方

順子さんのように、「いいと思ってやっていたこと」が裏目に出るケースは少なくありません。

とくに、現代は情報があふれすぎていて、“健康そうに見えるもの”と“本当に身体に合っているもの”が違うという事態が起こりやすくなっています。

たとえば：

- 「朝スムージーだけ」 → 血糖値が上がりやすい組み合わせの場合も
- 「糖質オフ」と書かれた商品 → 食物繊維が少なく、満腹感が得られず過食につながることも
- サプリメントの多用 → 成分の重複・過剰摂取のリスクや、薬との相互作用の危険性

何より怖いのは、「これで大丈夫」と思ってしまうことで、本当に必要な行動を後回しにしてしまうこと。

健康情報のアップデートは、“一生ものの自己投資”です。

信頼できる専門家のサポートを受けながら、自分の体と対話する時間を持っていくことが大切です。

## おわりに

——あなたが、これからの人生を「あなたらしく」生きるために  
ここまで3つの物語をお読みいただき、ありがとうございました。

千明さん、美奈子さん、順子さん。

3人のケースはそれぞれ違うようでいて、どこかに「自分の一部」を見つけた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

血糖値という数字の背景には、生活、思い込み、家族との関係、社会での役割...さまざまな“その人の歴史”があります。

だからこそ、単に数値を下げるだけでなく、自分らしい人生を生きるための「選択」をしてほしい。

私はそう願っています。

ほんの少しの行動が、未来を大きく変えることがあります。

- 夜のビールを炭酸水に変える
- 朝ごはんにもう一品、野菜を足す
- 自分のためだけの10分をつくる

どれも、あなたにもきっとできることです。

もしこの本が、あなたにとって「ちょっとやってみようかな」と思える  
一歩のきっかけになったなら、とても嬉しく思います。

あなたが、これからの人生を「あなたらしく」歩むことを、心から応援  
しています。

—— 看護師・健康コミュニティ代表 松田佳美