

京浜保健便り

Vol.93

痩せによる健康への影響

～若年女性に向けて～ 中編（耐糖能異常）

2026.04

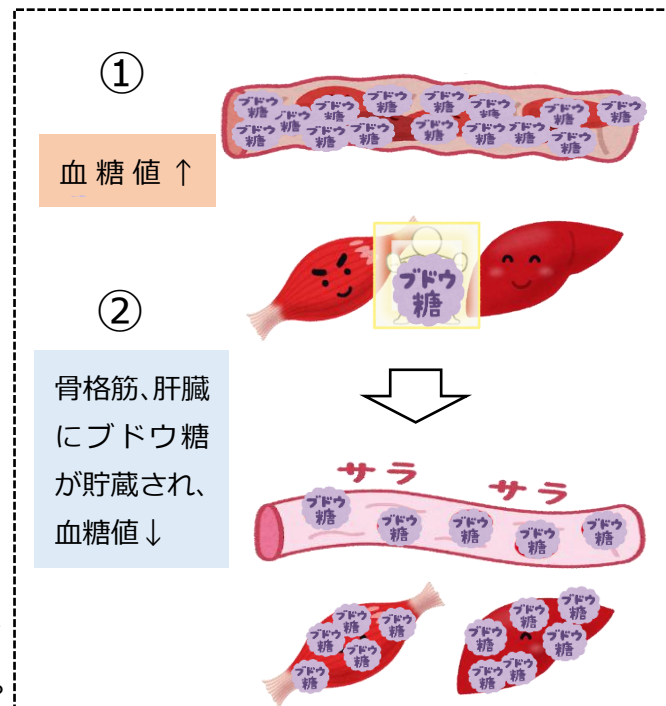
今回は「痩せ」と「耐糖能異常」の関係性についてお伝えします。耐糖能異常を簡潔に表現すると、糖尿病の前段階といったイメージです。私たちの身体は、血糖値（血液中のブドウ糖の量）が高くなると、それを下げようと働きます。耐糖能異常は、その処理能力が不十分な状態といえます。高血糖状態が続くことで、糖尿病だけでなく、がんや動脈硬化の促進といった、様々な健康リスクに繋がっていきます。インスリンの働きを保ち、血糖値が安定するよう生活を整えることが大切です。

○そもそも高血糖状態とは？簡単におさらい

私たちの身体は、食べ物から得られるブドウ糖をエネルギーに変換して動いています。

- ① 食事をして血液中のブドウ糖が増えると
- ② ブドウ糖(エネルギー)を体内に貯蔵するために「インスリン」というホルモンが働き、ブドウ糖は骨格筋や肝臓に蓄えられます。それに伴い、血糖値は下がります。

つまり、インスリンがうまく働けなくなると、血液中のブドウ糖増加 = 高血糖状態となります。



健診結果では、
 ・空腹時血糖（基準値：99mg/dl 以下）
 ・HbA1c（基準値：5.5%以下）を確認！

○痩せている若年女性に耐糖能異常が多い？

順天堂大学による研究では、日本人の痩せている(BMI18.5 未満)若い女性は、標準体重者に比べて耐糖能異常の割合が約7倍と、顕著に高いことが分かっています。

また痩せている若い女性の多くは、食事量が少ないだけでなく、**○骨格筋量の減少**
○運動量が少ないという特徴があります。



○血糖値の安定のために、生活習慣を改善しましょう！

食事面、運動面の生活改善に取り組み、筋肉を維持・向上させましょう！



十分な栄養を摂る

運動



筋肉量、筋力アップ



食事：タンパク質をしっかり摂りましょう！



また、極端な炭水化物制限を続けていると、身体に必要なブドウ糖を供給するため、筋肉が分解されてしまいます。適量摂取を心がけましょう。

運動：有酸素運動(ウォーキングやジョギング、水泳など)、レジスタンス運動(スクワットや腹筋運動など)ともに大切です。

おすすめなのは週3日以上を目安に20～30分程度のウォーキング。また食後30分～2時間の間に行うと、食後の血糖上昇を抑える効果も期待できます。まずは週1回、短時間でも継続して取り組んでみましょう！



痩せていても、運動不足、食事量の低下や食生活の乱れといった生活習慣により、耐糖能異常や痩せメタボ(痩せ体型でも、糖尿病やメタボのリスクを高めてしまう状態)のリスクにも繋がってしまいます。今一度、生活習慣を見直しましょう！

<関連する保健だより> ・[20.生活習慣を見直し糖尿病を予防しよう | 一般財団法人 京浜保健衛生協会](#) ・[40.すごいぞ！ウォーキング | 一般財団法人 京浜保健衛生協会](#) ・[47.ご存じですか？サルコペニア | 一般財団法人 京浜保健衛生協会](#)

<参考・引用文献>

- ・[食後高血糖となる耐糖能異常が痩せた若年女性に多いことが明らかに | ニュース&イベント | 順天堂大学](#)
- ・[やせていても糖尿病に？ 筋肉が少なく脂肪がたまると高血糖に | ニュース | 糖尿病ネットワーク](#)
- ・[筋力アップで糖尿病に対策 血糖値の上昇を抑える 週1回の筋トレで効果 | ニュース | 糖尿病ネットワーク](#)
- ・[糖尿病患者さんに、なぜ運動が必要か\(後半\) -糖尿病 NET-運動療法情報ファイル](#)
- ・[痩せ体型でリスクが2倍！知っておきたい痩せメタボ | 専門家コラム | 働く女性の心とからだの応援サイト](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会