

痩せにくい、体がだるい、肌荒れ——それ、血糖の乱れかもしれません。改善するためにどうしたらいい？

前回の記事「[血圧を測るだけで血糖値がわかる？](#)」では、血糖値と血圧の間に相関がある可能性と、それを活用した“痛くない”血糖値推定技術についてご紹介しました。

今回は、さらにその技術を「美容・ダイエット・未病ケア」へ応用しようとする新しいアプローチをご紹介します。



「甘いものがやめられないのに痩せない」

「午後になるとだるさと眠気がひどい」

「最近、肌の調子が不安定でスキンケアが効かない」

こうした“なんとなくの不調”、あなたにも思い当たることはありませんか？

それ、もしかすると“血糖の乱れ”が関係しているかもしれません。

そんな症状が続く方は、実は血糖の変動＝“血糖リズム”が関係している可能性があります。

近年の医学研究では、以下のようなことが明らかになっています：

項目	内容	根拠（参考文献）
血糖値の急上昇（血糖スパイク）	脂肪合成を促進し、太りやすくなる	東京大学医科学研究所・厚生省資料など
血糖の乱高下	眠気・イライラ・肌荒れなどを引き起こす	順天堂大学女性医療研究センター
低 GI 食品	満腹感が持続しやすく、過食を防ぐ	日本糖尿病学会・栄養士会
血糖と肌の関係	高血糖により肌の糖化（しわ・くすみ）の原因となる	日本美容皮膚科学会

血糖の乱高下が招く“3つの落とし穴”

近年の研究では、食後の急激な血糖上昇（血糖スパイク）や、その後の急降下が、私たちの体にさまざまな影響を及ぼすことがわかってきました。

1. 太りやすくなる：血糖が急上昇すると、インスリンが過剰に分泌され、脂肪を蓄えやすくなります。
2. だるさ・眠気・イライラ：血糖が乱れると、神経伝達や自律神経に影響が出て、午後の不調につながります。
3. 肌の不調：高血糖状態が続くと、肌のコラーゲンが“糖化（AGEs）”し、しわ・くすみの原因に。

“自分の糖バランス”に気づいたら、変わることもある

株式会社リキッド・デザイン・システムズが昨年リリースした『五行ドクター』は、血圧測定データから未病を見える化する健康管理 WEB アプリです。近く配布が中止となる血圧手帳や健康手帳に代わる、美容と健康記録と改善アドバイスのための無料サービスです。

次の新機能として、毎日の血圧測定から、体のリズムやストレス、さらには血糖の変動傾向を推定し、「自分に合った食べ方・過ごし方」を見つけるヒントを提供するサービスを準備中です。

数値を診断する医療機器ではありませんが、“今の自分の状態”に気づくことで、無理のないダイエットや美容ケアに役立つ情報が手に入るよう設計していきます。

現在は、実測血糖値と推定値の比較検証を行い、

誤差 10%以内での推定に成功するケースが半数以上という結果も得られています。

その結果をもとに、以下のような活用が見込まれています：

- 今日の体調に合った食べ方・低糖質メニューの提案
- 肌の状態に合わせた“整え方”のヒント
- 糖分の摂取傾向から、自分に合ったダイエット法の発見

そして何より、**針を刺さずに“自分の糖バランス”に気づける**ことが、このアプリ最大の魅力です。

がんばる前に、整える。美容と健康の新しい習慣へ

ダイエットも美容も、「気合」や「制限」だけでは続きません。まずは、体のサインにやさしく気づくことから。

『五行ドクター』は、そんな“がんばらない整え方”をサポートするツールとして、日常に取り入れられる新しいセルフケア習慣を提案しています。血糖のゆらぎに気づくことが、明日の調子をつくる第一歩。

「なんとなくの不調」が気になったら、自分のリズムに目を向けてみませんか？

無料で未病や美肌のセルフチェックできる**五行ドクターはこちら** <https://gogyou-doctor-prod.web.app/>

「血圧から血糖値がわかる？最新 AI 研究の可能性」関連記事はこちら <https://x.gd/FIHG8>

『五行ドクター』は、東洋医学の考え方をベースにしたセルフケア支援ツールです。医療機器ではなく、医学的な診断や治療を目的とするものではありません。体調に不安がある方は、専門の医師にご相談ください。