

BEAUTY・HEALTH・LIVING

気をつけて!

低血糖症

低血糖症の原因を知り、発症予防

内分泌専門医の柳澤貴裕先生に、不摂生な食生活が血糖値を低くするメカニズム、そして予防法などについて聞いた。

Q 低血糖症とは何ですか?

A 人間の体特に脳細胞は正常な機能を保つため24時間糖分(ブドウ糖)を必要としています。通常、血液中の糖分の濃度(血糖値)は、1デシリットル中80~120ミリグラムです。血糖値は食事などでどのように変動しますが、インシュリンによる働きで、2時間程度で正常値に戻ります。低血糖症とは、血糖値が正常値(80mg/dl)を下回ることです。空腹時血糖値が70mg/dl以下になると、低血糖症と診断されます。

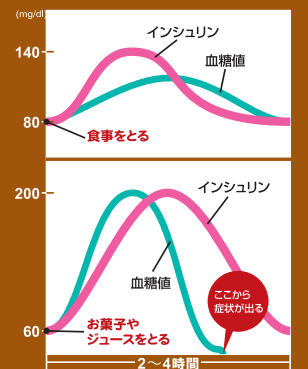
Q 発症のメカニズムは?

A 健康な人が食事を取って、多少血糖値が上がっても正常値に戻るのには前述にもあるようにインシュリンによるコントロールがあるからです。インシュリンはホルモンの一種で、一時的に上がった血糖値を下げるために肝臓から出されます。糖尿病患者はこのインシュリンの作用が足りず、血糖値が上がりやすくなります。逆に低血糖症はインシュリンの分泌が過剰に反応している状態です(左の図解参照)。

Q 低血糖の諸症状は?

A 血糖値が異常に低くなる、体は正常値に戻ろうとして、血糖値をコントロールするためのホルモンであるグルカゴンやアドレナリンを分泌する副作用として、様々な自律神経発作が現れます(右の表を参照)。それらの症状が出たからといって、低血糖症とは決まらず、低血糖症と診断されるためには、血糖値が70mg/dl以下に下がったことが必要です。

健康的な食事をした場合と、食事代わりにスナック菓子などを取った場合、血糖値とインシュリンの変動と相互関係



●食事の場合
通常の食事をすると、血糖値はゆるやかに上がり、インシュリンの分泌で約2時間後には正常値に戻る。

●スナック菓子の場合
菓子やジュースなど糖分濃度の高いものを取ると、血糖値が急激に上がる。それを正常値に戻すために、インシュリンが分泌されるが、あまりにも急激に血糖値が上がったためインシュリンによるコントロールが追いつかない。血糖値は急激に上がった分、今度は急激に下がることになる。

血糖値が異常に高くなる糖尿病とは別に、血糖の調節がうまくいかない状態の低血糖症というものがある。不摂生な食生活が習慣づくと、血糖値の調節機能が弱まるといふ。疲れやすい、手が震える、情緒不安定、そんな症状があるなら、低血糖症を疑ってみるとよいかもしれない。

もしかして低血糖症? 諸症状のチェックリスト

- 疲れやすい
- 頭痛がひどい
- 動悸がする
- 冷や汗をかく
- めまいやふらつきがある
- 手や指が震える
- 集中力がない
- 情緒不安定になる
- 精神的錯乱を起こす
- 突然ぼったり倒れる

Q 予防法と治療は?

A 口から栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう。健康的な食事をしないと、体はストレスをかける癖が、症状がひどく、血糖値を下げることが難しくなります。また、体が低血糖に慣れてしまったり、自覚症状を感じにくくなったりします。自分では、最近症状が出ないな、と思ったら、いきなり意識がなくなり、バタンと倒れることにもなりかねません。一日の栄養バランスの取れた食事をきちんと取る、食間があく場合は、こまめに軽食を取ることで、血糖値を下げることが大切です。この場合の軽食は、お菓子やジュースなどではなく、サンドイッチやクラッカー、ナッツ類、ヨーグルトや牛乳などがよいでしょう。とろろん食事でなく、適度の運動と十分な睡眠をとることで体をいたわるのもお忘れなく。

お話を聞いた人
柳澤貴裕先生
Mount Sinai Medical Center 内分泌科
TEL: 212-241-7975
www.jmsa.org
(米国日本人医師会理事会員)
www.robertyanagisawa.com

日本クリニック

Nihon Medical Group, PC www.nihonmedicalgroup.com
原簿機関: Gramercy, MRI

経験豊富な専門医師団

Dr. 服部 宗雄 一般診療 (家庭医、婦人科、小児科、アレルギー、眼) ペインマネジメント 花粉症 人間ドック Manhattan	Dr. 金 学志 リハビリテーション科 スポーツ医学 ペインマネジメント 理学療法 科 語言音声中腰膝肘 定の痛み Manhattan, Westchester
Dr. 周 英世 一般診療 (家庭医、婦人科、小児科、アレルギー、眼) ペインマネジメント 花粉症 人間ドック Manhattan	Dr. アンドレス・アントニオ 一般内科 人間ドック 日本人を診て20年 Westchester

also available at the each location

Dr. 橋 英俊 スポーツ医学科 (ランニング、テニス、ゴルフ、野球、スキー等) 下肢外科 症例ペインマネジメント 歩行感覚・糖尿病・下肢腫脹・外反母趾などによる 下肢異常に関する手術 Manhattan, Westchester, New Jersey	外反母趾 魚の目 巻き爪の手術
金子 優 LAC 鍼灸方指庄 漢方、鍼灸による生理痛、全身の筋肉痛、関節炎の改善 Manhattan	関ビンウェイ LAC 鍼灸方指庄 Westchester
Dr. ロナルド ライノ カイロプラクティック科 コルプによる怪我の専門医。コンピューター等による、首、肩などの痛み Westchester	Dr. 陳 京照 一般産科 神経治療 インフラント Westchester
岩田康嗣カウンセラー 心理療法、芸術療法、ダンス療法、ドラッグ・アルコールカウンセリング 心の痛みを専門業によって 癒やしをせんか Manhattan	朴 寛セラピスト 理学療法科 リハビリテーション Manhattan
Dr. トーマス・ヤム 整形外科 スポーツ医学科 1056 Fifth Ave., NY, NY 10028	Dr. エンゲル・アガス 整形外科 スポーツ医学科 NYU 整形外科教授 1056 Fifth Ave., NY, NY 10028

痛い!

と思ったら...

手足の簡単な手術、筋骨の怪我、火傷、骨折、皮膚の裂傷、傷の縫合、イボ・ほくろの除去、おでき・できもの・魚の目の除去、外反母趾

心理カウンセリング

ストレス・対人関係による悩み・不安感・イライラ・ひきこもり・鬱(うつ)

日本語によるカウンセリングを行っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

しわ・たるみ治療(ボトックス・ヒアルロン酸注射)、植毛

基本的なコンピュータースキルのある方。日英堪能で、働ける状況下にある方。レジメを chin@nihonclinic.com もしくは FAX212-575-1830 までお送り下さい。

Manhattan 15 W. 44th St., 10th Floor, Bet. 5th & 6th Ave. New York, NY 10036 Tel: 212-575-8910 月~金 9時~7時 土・日 10時~5時	Westchester 111 North Central Ave., Suite 260 Hartsdale, NY 10530 Tel: 914-683-7388 月~金 9時~5時 土 9時~1時	New Jersey 401 Hackensack Ave., 5th Floor Hackensack, NJ 07602 Tel: 201-678-1900
---	---	---

ご予約・保険のお問合せは上記それぞれのオフィスまでお願い致します。(医療緊急時はメディカルサポートにご連絡ください。)

緊急時のご連絡先は **845.304.0879 / 917.952.7405** 24時間メディカルサポート