

子供の低血糖症について

社会問題にもなっている「キレる子供」、子供の異常行動は、低血糖が少なからず影響しているのではないかと、そんな疑問を持って小児科・内科専門医の加納麻紀先生に話を聞いてみました。

子供の疲れや無気力、情緒不安定は低血糖症が原因になっていると考えられますか？

「低血糖症の直接的関連性は研究によってはまだ明らかになっていません。しかし、ADHD(注意欠陥多動性障害)のお子さんを持つ親御さんの中には、砂糖の多く含まれた食べ物(キャンディやチョコレートなど)を与えたり、注意欠陥や多動性状態が悪くなるのを防ぐために、砂糖の多い食べ物と経験している方が確かにいるように思えます。しかし、それが砂糖の多く含む食べ物による高血糖によって引き起こされるのか、その後の血糖値の急激な低下が原因で、異常な行動に走るのではないかと、このような血糖値との関連性は薄いと考えられています。その病状的に血糖値が低くなる状態が続くようなら、生命に影響することもありますので小児科医師へ相談する必要があります。なお、子供の異常行動は、偏った食事によるものだけでなく、子供の体質や学校や家庭環境による精神的な要素が関連していることも考えられます。大人と比べて子供自身に起きることで、それが自覚しにくいこともあるので、子供に情緒不安定など

低血糖症を予防するために 積極的にやりたいこと&やってはいけないこと

やってはダメ

- 食事代わりにスナック菓子を食べる
- 朝食抜き
- 偏食
- ドカ食い
- せかせかとせわしく食べる
- 糖分を取り過ぎる (ソーダ、ジュース類は糖分の吸収が早いので、血糖値の上がりも早い)
- アルコールやカフェインを取りすぎる
- 食間をあける

お話を聞いた人

加納 麻紀先生

東京海上記念診療所
141 South Central Ave., Suite 10
Hartsdale, NY 10530
TEL: 914-997-1200

「こがなにか、疲れやすくないかなど、親御さんが注意して見てあげる必要があります。子供の異常行動が見受けられた場合、家庭ではどのように対応すればよいのでしょうか？」

「たとえば子供が宿題をする時は、集中できるようにテレビやラジオを消してあげたり、定期的な休憩を取るようすすめてあげるとよいでしょう。また情緒安定を図るためには、一日の中に規則正しい生活パターンを手助けしてあげるといいですね。食事に関しては、糖分の高いものはほどほどに、ビタミン・ミネラル、複合炭水化物やタンパク質が豊富なバランスの取れた食事と、適度な運動そして十分な睡眠をとることが子供にとって体の健康にとって何より大切です。」

パン党

△ペーグルや食パン
×菓子パン
×パンにジャムを塗る
◎全粒粉のペーグルや食パン
+
サーモン+フルーツ

※フルーツは生で旬のものがベター。
※カフェインは血糖値を上昇させるので、コーヒーやコーラ、紅茶などはなるべく避けた方が無難。
※1日にジャムを塗るのは、糖分濃度が高いため避けた方が無難。
※野菜ジュースもジュースの一種で、糖分濃度が高い。

ゆるやかに血糖値を上げる

健康 朝ごはん

「ご飯やパンはお菓子などに比べて糖分濃度が低く、ゆっくりと体に吸収されるとはいえ、炭水化物の糖分が高いことは変わらないので、食べすぎはオススメできません」と柳澤先生。食べすぎを防ぐコツとして「ご飯やパンを単独で食べるのではなく、ほかに2〜3品副食を加えることで、炭水化物を過剰に取ることを防ぐことができます」と先生はアドバイス。

ご飯党

△白ご飯
◎玄米 + 焼魚 + 野菜たっぷり味噌汁

※未精製の穀物の方が、糖分がゆっくりに体の中で吸収される。また、ビタミンやミネラルの複合炭水化物としての役割を長年持つので、血糖値の上がりもゆるい。
※野菜の中でも、玉ねぎやねぎはインシュリンを正常に働かせるといわれているので、味噌汁の具にもよい。

積極的にやろう

- 栄養バランスの取れた食事
- 朝ごはんは必ず食べる
- ゆっくりと噛んで食べる
- 適度な運動
- 食事は回数をわける(1日3〜4回)
- 白米より玄米を食べる
- 適度にサプリメントを摂取(マルチビタミン可)

20% OFF All Service (初回)
日本人エステシャンによる丁寧なエステティック

マルチビタミンフェイシャル \$120 → \$75〜
マイクロダーマブレーション \$150 → \$50 (初回のみ)

Nihon Day Spa
15W. 44th St. (bet. 5th & 6th Ave.) Hours: 7 days Open 10-9
日本クリニック内 要予約 **212.575.7692**
●●●● 詳細はお電話にて ●●●●

The Face 101
SKIN & BODY CARE

ヘルシーフェイシャル
顔、軽くなります...

夏向けキャンペーン

- リフレクソロジー 30分 40〜30ドル
- トライアル フェイシャル 80〜55ドル
- マイクロダーマブレーション 150〜110ドル (トライモドピーリング、コアブレーション付)
- デトックス マッサージ 30分 70〜85ドル
- ワックス(腕) 20ドル〜

212-268-SKIN(7546)
32 W 32nd St. 5F bet Broadway & 5 Ave, Manhattan (HANARUMの前に位置)

人気のHair&Spa

フットマッサージ \$40/h
7種類の足浴剤から選べます
マツサージ指圧 \$5 割引!
ドライ&スチームサウナ無料 \$50/h
フェイシャル \$25 (50min スチームハンモックマッサージの毛次ケアパック付)
ストレートパーマ \$100〜
ヘアカット シャンプー付 \$15

レディースルーム 完備
家族やカナルでご利用できる
プライベートルーム 完備
テレビ付 フットマッサージ チェアあり

ハードビューティー サロン
34 Howard St., 2FL. NYC 要予約
☎ 212-625-1988 7 Days Open 11am-10pm

素肌美人になれる
自然で美しいアートメイク
オーガニックカラー使用
(無フライナー・リップライン)
トレンドに合わせてメイクOK.
カラー、濃さも好みに合わせてお選びいただけます。

- ◆ アートメイク各種: \$250
- ◆ アートメイク眉リムール: \$150
- ◆ コラーゲンフェイシャル: \$75 (通常\$150)
- ◆ フォトフェイシャル... 5回で1回無料 (シミ、色素、そばかす除去、フェーミング、肌活性、美白など)
- ◆ レーザー脱毛... 5回で1回無料
- ◆ 全種フェイシャル・トリートメント: \$35〜

29年の実績・NY州タトゥーライセンス

Corina Beauty Center
121 Baxter St. (bet. Canal St. & Hester St.)
☎ 212-981-1718 / 212-305-2208
7 days Open 10:00am-7:30pm 相談無料

41丁目診療所

アットホームな雰囲気です。 親しみやすい診療所です。

日本語で細かいところまで対応できる身近なホームドクターをモットーとしています。

かぜ、腰痛、肩こり、腹痛、生理痛、目の問題、レーシック、頭痛、顎関節症、不眠症、捻挫、ケガ、骨折などでお悩みの方、気軽にご相談下さい。

リンパ・アロマ＆マッサージでリラックス、ホメオパシー治療、ボトックスで美しく!

海外旅行者保険を含む各種保険取り扱い

212-683-0041

www.41stmed.com

アメリカの保険に加入しています

ラマニ・カマル — 内科・一般診療
島影ふじえ — 鍼・漢方・頭蓋仙骨調整
小柳 乃里子 — 内科・家庭医学科
林 美香 — 足病科
ピカ・ジョン — カイロプラクティック
バイザー・セス — 眼科・レーシック
ピラー・マイク — 顎関節症
ベッカー・ダイアン — 内科・小児科・代替医療

ウエストチェスターオフィス
121 Baxter St. (bet. Canal St. & Hester St.)
☎ 914-439-7700
1241 Mamaroneck Ave. White Plains NY 10605

18 East 41st Street, New York, NY 10017 (ザイヤ階上) 土・日・月オープン(10am〜5:00pm)
診療時間: 月〜金 9:30am〜7:00pm 土・日 10:00am〜5:00pm 日: 要予約 ※日は予約のみ