

# 低血糖症ってご存知ですか？

皆さんが知っている低血糖症は血糖降下剤の内服やインスリン注射により血糖値が低下するということだと思います。それ以外に実は機能性低血糖症というものがあります。自分達の周りには無関係と思う方が多いですが実はすぐ側で起こっていた事だったりします。高齢者の中でも、食生活の乱れ（アルコール、菓子類、清涼飲料水などの暴飲、暴食）で血糖値が急降下したり、低いままで留まったりする為に内分泌系や自律神経の混乱をきたし、精神的身体的にさまざまな症状を引き起こす方がすくなくありません。医師から糖尿病と言われてはいるが、アルコールが好きだったり、ごはん、うどん、お菓子を主食として3食召し上がっていたりする事で血糖値は勿論上がりますが、インシュリン機能の調整が不能になれば、高血糖から低血糖を起こし、急に眩暈、意識を失う、可笑しな事を言うなど一時的にせん妄のような意識障害を起こします。つまりたくさんの糖質が体の中に次から次へと入ってくる為にすい臓から出ているインシュリンが多く出すぎて調整不能の状態になるものです。糖質をたくさん取るところは糖尿病と一緒にです。違いは血糖値が高いままとどまるか、低いところで留まるかの違いです。

現在の日本では低血糖症を調べてくれる病院は限られています。なぜなら低血糖症を調べる精密耐糖能負荷試験はブドウ糖濃度が血液中でどのように変化するか5時間かけて9回の採取をしなければなりません。医師も根気がいりますが、患者も根気がある検査だからです。

低血糖症を抑える食事は糖尿病食と一緒にですが、今カロリー計算で調整する食事療法と京都の高雄病院で勤務されている江部康仁先生が推奨している「糖質制限食」があります。糖質制限食は体の中で糖質になるものをすべてカットする事で血糖値を上げない食事をするというものです。

先生は血糖値の状態によって完全に糖質をカットする人と少し食べても大丈夫な人と分けているようです。

## **糖質制限食はどんなものか、ご紹介しましょう。**

炭水化物・・・できるだけ取らないもしくは玄米、ふすまパン、100%蕎麦粉を使った蕎麦ならOK正し異常に血糖値が高い方はしばらくの間は炭水化物を一切抜く。（炭水化物を食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含んで摂取すると血糖値がゆるやかに下がっていくからです。）

タンパク質・・・人間の体には必要な脂肪酸がたくさんある為脂っこいお魚は摂る必要が

あります。お肉は**脂身の少ないもの**なら豚肉、牛肉、鶏肉なんでも召し上がって大丈夫です。お肉の量も1食100gでも大丈夫です。なぜならお肉類のたんぱく質は血糖値の上昇がゆるやかだからです。卵、豆腐類も勿論OKです。

お魚が嫌いだからと言ってお豆腐ばかり食べていると、血糖値の上昇はありませんが、脂肪酸のバランスが悪くなり、色々なホルモン低下に繋がります。豆類の摂りすぎはミネラルの吸収を阻害する事もあります。ほどほどに・・・

#### ビタミン、ミネラル

野菜、キノコ類、海藻類は豊富にとりましょう。これらの繊維質は血糖を下げるだけではなく、たくさんのビタミン、ミネラルはタンパク質と一緒に酵素を作ったり、脳神経細胞を動かすのに欠かせない栄養素になります。摂りすぎという事はありません。

\*果物は少量に留める。

(甘味料)

菓子類、清涼飲料水、砂糖のような糖分はすべてカットです。

煮物の砂糖は使わない。ラカントSのような自然甘味料を使う

**「糖質制限食」とはタンパク質、ビタミン、ミネラルを豊富に取り入れ糖質をすべてカットするものです。**

**\*血糖降下剤を飲まれている方は糖質制限食は急に下がり過ぎてしまう為医師の指示のもと行ってください。**

\*江部先生の「糖質制限食」にてアレルギーがよくなった方や長い間の糖尿病から脱出された方がたくさんいらっしゃるという事です。(江部氏ブログより)癒しの森でもスタッフですが糖質制限食で糖尿病から脱出できそうな方がいます。

玄米、ふすまパン、生野菜ジュース、魚、多くの野菜、海藻類を召し上がっています。

なによりも食後の運動をかかさずやっているそうです。この運動が大事です!!

いつも頭があがりません。食後すぐの運動は血糖値を下げますから・・・・・・

\*運動は脳細胞を活発にするという研究がなされ東京大学大学院で久恒辰博先生方のチームで運動すると脳は老いにくい事を研究されています。おいおいこの話もしていきます。