

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、低血糖に関するDIYです。

低血糖を防ぐDIY

白米や果物など食べものに含まれる糖質は、分解されてブドウ糖として血液中に取り込まれるので、健康な人でも食後は血糖値（血液中に含まれるブドウ糖濃度）が上昇します。

血糖値が高いまま下がらない状態が続くことを高血糖と呼び、この状態が長く続くと糖尿病です。高血糖によって血管が傷つき、動脈硬化を引き起こしたり、全身にさまざまな病気を発症する危険が高まります。

健康な人の場合、食前の血糖値は70〜100mg/dlで、70mg/dlよりも下がることは殆どありませんが、60〜70mg/dl未満になった場合を低血糖といえます。低血糖になると、次のような症状があらわれます。

- 冷汗が出る
 - 動悸がする
 - 脈が速くなる
 - 手足がふるえる
 - ふらつく
 - 力が抜けた感じがする
 - 目がちらつく
- なかには低血糖の症状に気づ



久保 明先生
(くぼ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

かない人もいますが、低血糖が続くと不整脈や狭心症、心筋梗塞などが起こりやすくなったり、認知機能が低下したりすることがわかっていきます。

注意してほしいのは無自覚性低血糖です。糖尿病の治療のためにインスリンや血糖降下剤などの薬物治療を長く行っている方や神経障害を有している方に起こりやすく、とくに高齢者の場合、薬が体内に蓄積し、副作用が出やすくなっているため注意です。

無自覚性低血糖は、何の前兆もなく血糖値が急激に下がってしまうため、たとえば買い物最中に突然、意識を失って倒れることもあります。このように重度の低血糖で昏睡状態に陥り、命にかかわるケースもあるので、自身の血糖値を把握しておくことが大切です。

最近では、1日24時間連続して血糖値の上下の変動を測定でき、見つけにくい夜間や早朝の低血糖、食後の高血糖などをモニターできる血糖値の測定機器もあります。主治医に相談してみましょう。

また、低血糖を防ぐためのDIYとして、次のようなことを心がけましょう。

● **栄養バランスのよい食事を**
できるだけ同じ時間にとる
低血糖は、早朝の空腹時、昼食前、夕食前、とくに食事の間が遅れたときに起こりやすくなります。なるべく決まった時間に食事をとりましょう。

● **過度なダイエットは避ける**
食事を極端に減らすと、低血糖を起こしやすくなるので、ダイエットをする場合は、ゆるやかな食事制限にします。

● **空腹時に運動はしない**
空腹時に運動をすると、低血糖を起こしやすくなります。食後30分くらいして、血糖値が上昇し始める頃に運動をスタートするとよいでしょう。

● **低血糖を防ぐための準備**
低血糖を起こしたとき、すみやかにブドウ糖またはブドウ糖を含む飲料水を補給すれば改善します。袋入りのペットシユガーを持ち歩くといでしょう。

新刊! 不安と情報過多から生まれる



久保 明 著
晶文社 定価:1,320円(税込)

新型コロナ W疲労の対処法

新型コロナ感染症による「メンタル後遺症」初の解説書!!
長らくコロナ禍社会で増加する「W疲労」。統計データと臨床的知見により、不安疲労、と情報疲労、から成る「W疲労」の正体を明らかにし、1日も早く「W疲労」を解消するための対策法を紹介します。