

機能的低血糖症(血糖調節障害)と メンタルヘルス

駒込えぜる診療所

芳賀 真理子

私たちは普段、血糖値の問題といえば、高血糖（糖尿病）をイメージするのではないのでしょうか。

その一方で、低血糖症というと、糖尿病治療中に起こる一時的なものというような、ある限られた特殊な状況で起こることで、糖尿病治療をしていない自分にはあまり関係ない、と思われている方も多いのかもしれませんが。

しかし意外なことに、私たちが身近に経験し、種々の不調や病気の温床となる危険性、はたまたメンタルヘルス領域とも密接な関連がある、「機能的低血糖症」という疾病があります。

現状では、未だその病態が十分周知されておらず、ふさわしい対処がなされていない場合があります。

今回はこの「機能的低血糖症」について、理解を深めていきたいと思えます。

機能的低血糖症(血糖調節障害)とは

血糖値は大体80～140mg/dlに調節されています。しかし、糖尿病では、空腹時の

血糖値が110mg/dl以上になり、食後の血糖値が200mg/dlを超えるようになります。

一般的に、糖尿病でなければ血糖調節は正常であるとみなされます。しかし実際は、糖尿病の診断に至る10年ほど前からすでに体内では、インスリンの初動が悪い、抵抗性があるなどから、血糖調節が難しくなっています。

つまり、食後すぐ反応するはずのインスリンの反応が悪かったり（食後高血糖になりやすい）、空腹時にずるずるとインスリンが出過ぎていたりして（低血糖になりやすい）、血糖値が不安定な状態になりやすい、という状況です。

そして、血糖値が不安定な状況の時に、種々の症状が出て不調を感じます。

健診などで空腹時血糖値が問題ない場合でも、実際は血糖の調節がうまくいかず血糖の乱高下を起こし、そこから多彩な精神症状や自律神経症状をきたす状態を、機能的低血糖症（血糖調節障害）と言います。

高血糖も低血糖も血糖調節障害であり、機能的低血糖症のコントロールの悪い方

が、数十年後に糖尿病予備群～糖尿病に移行しているといったことを、診療で確認することがあります。

血糖調節障害の症状

機能性低血糖症の症状はとても多様です。症状には、血糖値が下がりすぎることによる低血糖症状と、血糖値低下を防ぐために分泌される種々のホルモンなどによる自律神経症状があります。

【低血糖症状】

- 食直後もしくは数時間後の耐え難い眠気
- 空腹感
- 脱力
- 思考力・記憶力の低下（うつ状態に似ている）
- 気が遠くなる
- めまい（耳鼻科疾患、起立性調節障害に似ている）

【低血糖を防ぐための自律神経症状】

- 動悸や冷や汗、息苦しさなどの身体症状（これがパニック発作に似ている）
- 不安感や気分の落ち込み（不安・うつ状態に似ている）
- イライラ感や爆発的な怒り（不安・うつ状態やPMSなどに似ている）
- 頭痛や筋肉のこわばり、目のチカチカする感じ
- 不眠、朝起きられない、倦怠感、歯の食いしばり（起立性調節障害に似ている）

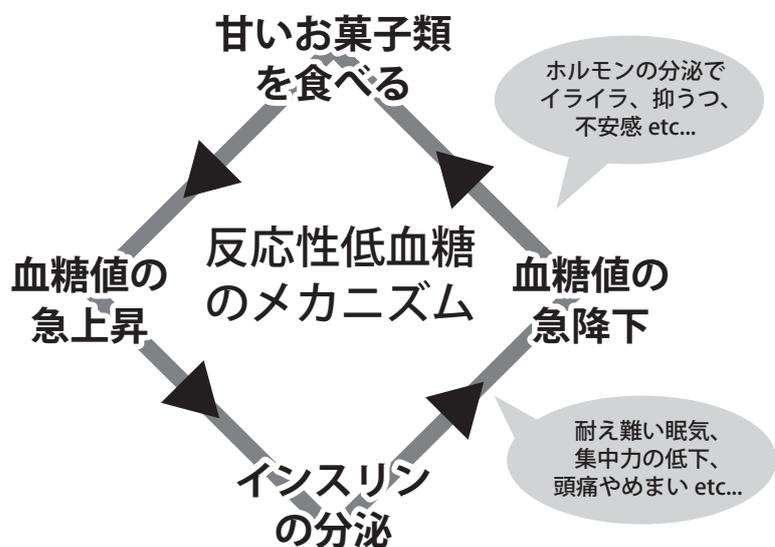
など、多彩な症状がありますが、低血糖症による問題と気づかれず、かっこ内に記載したような心療内科や婦人科、または小児科や耳鼻科や頭痛外来、内科などで、症状に対してなんらかの診断が下され、治療されている可能性もあるのです。

機能性低血糖症の原因

機能性低血糖症の背景には、過剰な糖質・刺激物の摂取、食物繊維の不足による腸内環境の悪化、などが原因と考えられています。また、タンパク質の少ない食生活による筋肉量減少から、血糖値の急上昇に対応できないことも、原因の一つとなります。

精製された穀物や砂糖、麺類、甘いお菓子、清涼飲料水に含まれる人工甘味料など、精製された糖質は吸収が早いため、急速に血糖値が上がります。

そうすると、血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌され、今度は血糖値が急速に下がります。



このとき、耐え難い眠気や集中力の低下、頭痛やめまい、脱力や手の震え、倦怠感などの症状が起きてきます。

そして、今度は下がった血糖値を上げるために、血糖値を上げるホルモンであるアドレナリンやノルアドレナリンが副腎髄質から分泌され、イライラや不安感、抑うつ感などが起こり、人によっては攻撃的になることもあります。

こういうふうになってくると、私たちはストレスを感じ、つつい甘い物を食べたり、甘い飲み物やカフェインを取ったりするのです。

するとまた、血糖値の乱高下が起こり、血糖調節障害の無限ループにはまり込むのです。

このような無限ループを繰り返していると、慢性的な持続するストレスから体の調節機構に支障が出て、ますます血糖値を維持できなくなってくるのです。

以上が、糖質負荷に反応するタイプの反応性低血糖です。

なお、20歳未満を含めた若い方に多いとされる、無反応性低血糖症というものもあります。

これは名前のとおり、食事をしていても糖負荷があっても血糖値が上昇しない、あたかも反応していないようなパターンを呈するタイプの低血糖症です（こちらのパターンの方が、より重症だと言われています）。

このような状態では、食事を摂取しても元気にならない、朝起きられず、学校や会社に行けない、強い疲労感や抑うつ感を終日自覚するか、もしくは夕方から徐々に持

ち直す、という状態になります。

血糖調節障害の改善方法

血糖の乱高下をきたさず、脳にも身体にもエネルギーが行き届くような食事療法が有効です。

症状が出ているままの食生活を続けていると、血糖調節能力が落ち、さらに症状がひどくなる危険性もあるため、食事療法を行い、血糖調節能力を上げていくよう努めます。

まずは食物繊維を増やし、低糖質・高タンパク質な食事を心がけること、食べる順番やこまめな食事摂取（1日5、6食など）などの工夫が必要となります。

よく噛んで、タンパク質を炭水化物より先に取るなどを意識しましょう。

また、血糖値を急激に上げない脂質（オリーブオイル、魚油などなどの不飽和脂肪酸）、エネルギーとして取り込みやすいMCTオイルなどの脂質を適度に取り入れるのも有用です。

（よしが・まりこ＝北区）

