

緊急対談:120分!!

の過剰摂取 供を作る!



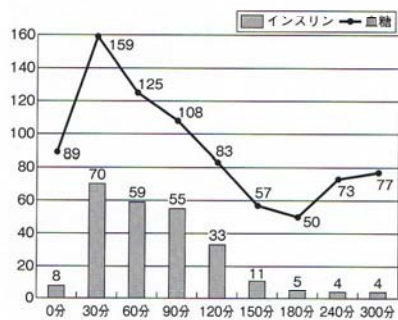
マリヤ・クリニック
柏崎良子 院長

1954年生。横浜市立大学医学部卒。横浜市立大学付属病院などを経て87年に内科小児科、マリヤ・クリニックを開業。テレビ、雑誌などの取材多数。低血糖症の治療などを取り扱う。
<http://www.mariyacinic.jp/>



気が減入る、イライラする
それは低血糖症の症状だった

柏崎 低血糖症というのは、血糖値が急に下がったり、低いまままで一定の時間以上停まったりする状態のことです。それによって体に様々な症状を引き起こしてしまうのです。例えば、イライラする、怒りやすくなる、その怒りがなかなか収まらない、など攻撃的なものから、何をするのも嫌になるといった精神的なものまで、多様なのです。

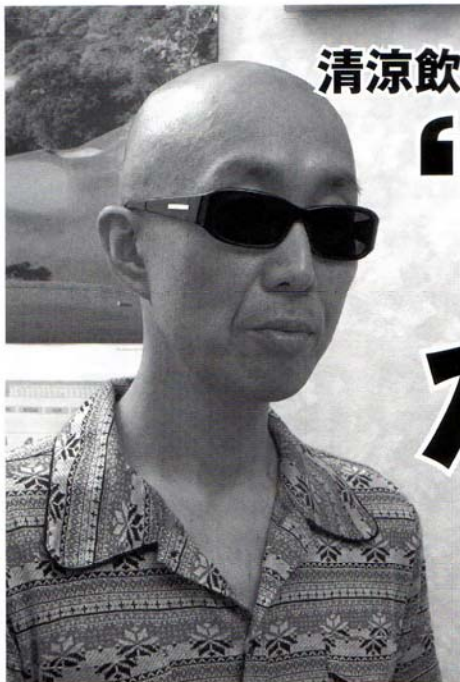


精製された砂糖などから糖分を摂取すると、通常に比べて血糖値の上がり方が急激になる。その際、膵臓からインスリンを出して血糖値を下げる生活が恒常的になると、膵臓が疲れ、少しの糖質の摂取でも大量のインスリンを出して血糖値を下げ過ぎてしまう。そのため身体がすぐに血糖値を上げるような食事を欲する

中野 低血糖症という名前で、糖分が足りないような名前ですが、実際は糖分を摂りすぎるということが多いのです。

中野 低血糖症という病名で、だから、低血糖症という病名だとはわかるまでに、精神科に通っても、それがあつた種的外れなことになってしまふ。そして低血糖症の適切な治療を始めるまでに時間が掛かつてしまふ。結果、さらに症状が進んでしまふという悪循環が起つてしまふことが多いのです。

とから起る病名なのですよね。柏崎 質の良い糖分とそうでないものがあります。お菓子とか清涼飲料水とか白糖といったものは、質の悪い糖分と言えます。日本人はDNAのレベルで糖質を消化しづらいと言われてしまふ。それによって膵臓が疲れ果ててしまふ、必要以上のインスリンを出すようになります。結果、血糖値を上げるホルモンを出す副腎も傷んでしまふ。そうなるとうホルモンの分泌に問題が出てきます。血糖値が下がると上げるためのホルモンが出てくるのですが、最初にアドレナリンが分泌されるんですね。このホルモンが強烈に作用する。アドレナリンの前駆体でもあるノルアドレナリンの濃度が上昇すると、脳の前頭葉を麻痺させ、人格的判断ができなくなるといふことになってしまふ、見境いなしに攻撃してしまつたりするのです。また、何でこんな気分になつたのか、その原因が明らかにならないために、悩み苦しみます。でもホルモンの作用で前向きな思考にはならない。攻撃的になる人もいますが、反対に自殺願望という形で症状が現れたりもするのです。



清涼飲料水などに含まれる砂糖が脳を壊す!?

“甘いもの” がキレル子

サンブラザ中野

1960年生。歌手・作家・健康家などマルチに活躍。『痩せ方上手—サンブラザ中野の簡単“健幸”マニュアル』、甲田氏のとの共著『食べ方問答—少食のすすめ 我が心の師に健康道の奥義を訊く』など、健康に関する著書も多数執筆。

急激に血糖値を上げる「質の悪い糖分」主体の食生活が「キレ」を引き起こす——キレルメカニズムが低血糖症にあるという説を唱える柏崎医師と健康の伝道師・サンブラザ中野が現代人の食に警鐘を鳴らす!

中野 近年、少年の凶悪事件が社会を賑わせています。同様に、子供の自殺も多い。個人的には、こういった事件には全て糖分が関係しているのではないかと思うのですが。

柏崎 可能性はありますね。主食のお米にしても、精米技術が上がって真っ白なお米が主になっていると思うのですが、白米は糖分が高い。加えて、料理に砂糖を使ったものや、出来合いの惣菜や冷凍食品など、普通に食事していると、思っているよりも本人が思っているよりも糖分は多くなっています。

加えて、子供はおやつを食べたり清涼飲料水を摂取したりと、質の悪い糖分を摂るんですね。そうすると、低血糖症の子供というのが増えてしまうのは、ある種当然と言えるでしょう。

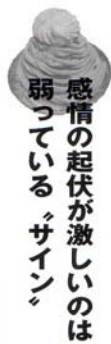
私のところに来院した中学生の患者さんは、最初は「死にたい」と言っていたのですが、治療を進めるうちに死にたい気持ちなくなってきました。適切な治療さえすれば、低血糖症による自殺願望や暴力などは緩和されてくるのです。

中野 治療というのは、どのようなものなのでしょうか。

柏崎 摂取栄養素のバランスが崩れていることが主な原因のひとつですから、まず食事療法と補助としてサプリメントを使用します。清涼飲料水やケーキなどのお菓子は食べさせない、質の悪い糖分は摂らない、蛋白質やビタミンB群などをしっかりと摂るような食事に変える。この治療法を始めて3カ月くらいすると、症状が緩和され、安定してきます。それまでは良くならず、ここで諦めないことです。

中野 食事療法ということは、まさに食育ですね。

柏崎 まさにそうです。ビタミンB群やミネラル分が下がると体にダメージを与えるということを知る。大人はもちろん、子供が健康に穏やかに育つためにはいかにしっかりとした食事が必要かを教育することが大切です。実は健康な人間の状態というのは、穏やかであって、感情の起伏が激しいのは、どこか弱っているというサインなのです。



感情の起伏が激しいのは弱っているサイン。

キレル子供、自殺してしまう子供に育たないための食育は本当に今後重要になるのです。

中野 甘過ぎる食品など普通に使っている人も多いでしょう。そういう食事を普通と思って摂り続けていると危ないということとは知られていませんね。食品を買う時には、裏に書いてある成分表示の見方まで考えなければいけないんですね。今ほとんどの食の商品には糖分が含まれていますし。注意しないといけないんですよ。

柏崎 ビタミンやミネラルはなるべく天然のものを摂って欲しい。手間はかかりますが、健康で穏やかな子供に育ってくれるのですから。

中野 食は基本ですよ。最後に低血糖症の症状の現れ方の男女差なんてあるのですか？

柏崎 男性の方が統計的に暴力的行動に出ることが多い。女性は気分の高揚が激しくなる。ただし、個人差は大きいです。

中野 キレない子供を育てるために、糖分を控える、あるいは質の良い糖分だけにして、加工品ではない食事を作ることですね。まずは家庭から食育なんです。