

すぐキレル、登校拒否、無気力…… 心のトラブルは食事から見直す

すぐキレル、無気力、といった現代の子供たちの心のトラブルの原因のひとつに、偏食が原因で起こる低血糖症があることが知られてきた。低血糖症に詳しい医師は、症状の改善に食事を中心とした生活改善を取り入れることをすすめている。

血液中のブドウ糖は、頭と体の重要なエネルギー源。そのため、私たちの体には血中のブドウ糖量(血糖値)を一定に保つ仕組みがある。膵臓から分泌されるインスリンは、高すぎる血糖値を下げ、逆に低すぎる場合は副腎からアドレナリンが分泌されるという具合だ。

「しかし、きちんとした食事をとらずに、菓子パンやスナック類、清涼飲料水といった糖質中心の食品ばかりとっていると、血糖値の調節機能が乱れ、低血糖症になることがある」というのは、この病気の治療に取り組んでいるマリヤ・クリニックの柏崎良子院長だ。

左下に、ブドウ糖を摂取してから5時間にわたって血糖値の変化をモニターする「5時間ブドウ糖負荷試験」のデータを示したが、低血糖症の患者では、食後に急上昇した血糖値が、4時間後になると食前より落ちてくる。

このため体を震かし、心拍数も速くなり、目が眩んだり、疲れやすさ、眠気が取れない「無気力」といった症状が表れやすい。

さらに、この状態を放っておくと、副腎がアドレナリンを分泌。アドレナリンは神経をたかぶらせて攻撃的にする働きがあるので、やがて「攻撃的になる」「すぐキレル」「自己嫌悪感が募る」「うつ状態」といった第2段階の症状をもたらす。

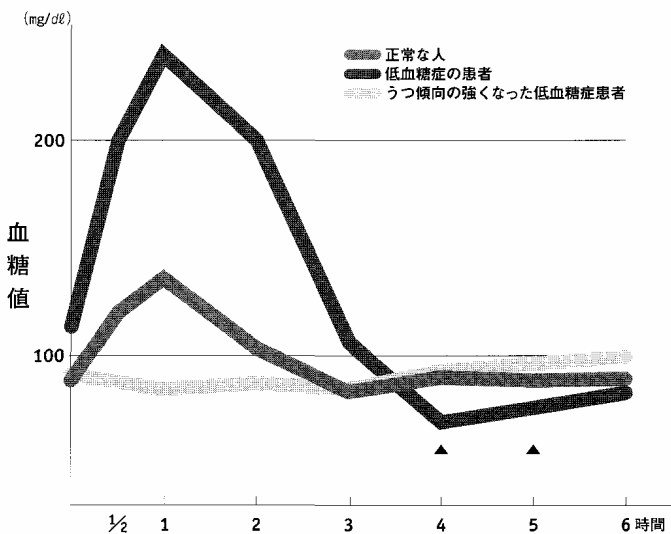
低血糖症を改善するための方法は、まず極端に糖質に偏った食事を改めることだ。食後の血糖値の上昇が穏やかになるように、食物繊維の豊富な食事を少しずつ何回にも分けてとるといい。神経の機能を回復させるためにビタミンやミネラルを補給したり、睡眠や運動をきちんと習慣づけることも重要だ。

「こうした細やかな食事指導や生活改善をじっくりと続けていくことで脳が休まり、少しずつ症状が改善していく」と、これまで1000人の治療実績がある柏崎院長はいう。

生活改善は、子供の心を守るための最大の予防法でもある。低血糖症が注目されることで、「子供の食事を見直すきっかけにしてほしい」と柏崎院長は訴えている。

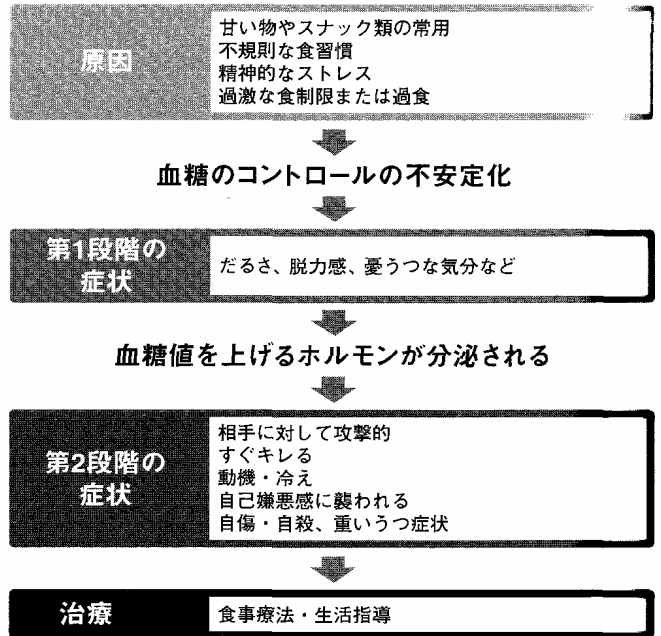
(荒川直樹 科学ライター)

5時間ブドウ糖負荷試験で見た低血糖症



正常な場合には、空腹状態でブドウ糖を服用すると2時間後にはゆっくりと正常値に戻るが、低血糖症の患者では急速に血糖値が上下し、十分なブドウ糖濃度が保てない状態が続く(▲印付近)。うつ傾向の強い患者の場合には、食事による血糖値の変動が全く見られなくなる場合もある。

低血糖症が起こるメカニズムと症状



「症状改善までには時間がかかります。親子でじっくり生活改善に取り組んでください」



柏崎良子院長
マリヤ・クリニック
(千葉市稲毛区)