うつ病と低血糖症

よく似た症状を示す両疾患
糖分の過剰摂取や鉄分不足が根底に

かしわざき・りょうこ
柏崎良子
マリヤ・クリニック（千葉市稲毛区）院長

1954年、茨城県生まれ。80年、横浜市立大医学部卒。同附属病院第1内科、千葉大附属病院呼吸器内科、山崎病院（千葉県横芝光町）などを経て87年に開業。

柏崎良子院長自身、二十数年前に重いうつ症状に苦しんだ経験があるという。

「医学部の学生だったころ、授業を受けていても眠くて頭に入らず、全身がだるく、食事中も箸が止まってしまうんです。気分が落ちこんで無気力になり、本当にひどい状態でした。結局、成績不振で大学を留年したほどです」

困り果てていたときに、たまたま講義で「低血糖症」がうつ病のような症状を呈することを知った。

「疲労性憂鬱症」というタイプも

低血糖症は血糖値が異常を示す病気の一つだ。健康な人の血糖値は食事をとると上がり始め、約1時間後には空腹時の約1・5倍に達する。その後、緩やかに下降し、3～4時間後に元の値に戻る。上下の変動はあるものの、上がりすぎたり、下がりすぎたりすることはなく、正常値は空腹時80～100ミリグラム／デシリットル、満腹時80～120ミリグラム／デシリットル（以下、単位略）の範囲内に保たれている（図）。

低血糖症のタイプには、血糖値がずっと低いままの「疲労性憂鬱症」や、血糖値が乱高下する「反応性低血糖症」がある。

低血糖症の人は血糖値が正常の範囲を超えて下がるため、体は常にエネルギー不足の状態が続く。とくに血液中のブドウ糖を唯一のエネルギー源としている脳は、血糖値が下がった状態のままでは正常に働くことができなくなる。

そのため、

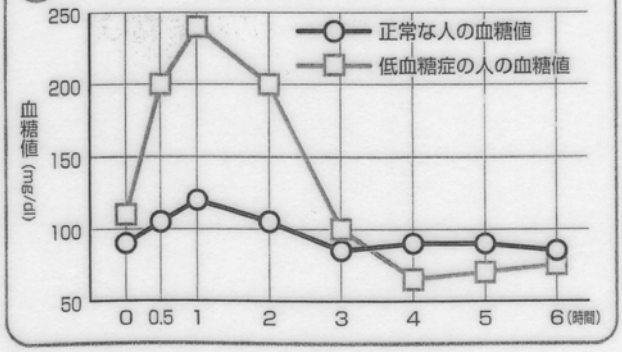
▽異常に疲れやすい▽集中力がない▽無気力になる▽朝起きられない▽日中に眠い

など、さまざまな症状が表れる。

「低血糖症はうつの症状とたいへんよく似ています。うつ病が治らないと悩んでいた私も自分の血糖値を測ってみたら、いつも70～80しかなく、疲労性憂鬱症タイプの低血糖症だったのだと思います。実際、うつだと思い込んでいたら実は低血糖症だったり、両方を併発したりしている人は少なくありません」

と柏崎院長は言う。

図 正常な人と低血糖症の人の血糖値の変化



ジュース＋菓子パンの食事は危険

低血糖症の発症には食生活が大きくかかわっている。最大の原因は、ジュースや菓子など甘い物のとりすぎだ。ご飯やパンなどの炭水化物も

糖類だが、ゆっくり吸収されるので、血糖値は徐々に上がっていく。ところが、ジュースなどに含まれる糖分は単糖類で、舌や胃からも吸収されるために一気に血糖値が上昇する。その後は膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、上がった血糖値を一気に下げようとする。

「ここまでは体の正常な機能で、問題はありません。が、甘いもののとりすぎが毎日のように続くと、膵臓が疲れて、必要がなくてもインスリンを分泌し続けたり、少しお菓子を食べただけで過剰に反応し、必要量以上に分泌するなど、正常に機能しなくなります。その結果、血糖値が下がりすぎた状態や、乱高下する低血糖症になるのです」

柏崎院長が患者に食べたものを記録してもらうと、毎日、朝食や昼食に甘い菓子パンとコーヒー牛乳をとっていたり、砂糖入りの缶コーヒーやジュースを水代わりに1日何本も飲んでいる人が多かった。チョコレートや飴などがいつも口に入っている子供もいる。

「老若男女を問わず、砂糖をとりすぎる傾向があります。自動販売機やコンビニで24時間、いつでも簡単に買い物ができるようになったことも一因でしょう」

キレる子供は食生活にも原因が

最近は子供の低血糖症が増えてきている。子供の場合、無気力や集中力のなさのほか、ささいなことで心のブレーキを失う「キレる」症状も目立つ。

低血糖状態の人では、体内に蓄積されている糖分を血液中に出して正常な血糖値に戻すために、アドレナリンやノルアドレナリンなどのホルモンが副腎から盛んに分泌される。

これらのホルモンは怒りや憎しみ、イライラ、敵意といった情動をつかさどる脳の大脳辺縁系も刺激するので、興奮状態に陥りやすくなる。

また、神経伝達物質でもあるノルアドレナリンが急激に出ることによって、意思決定をする前頭葉が麻痺してしまい、理性的な判断ができなくなる。これもキレさせる一因だという。

「おなかがすいてイライラした経験はだれにでもあるでしょう。低血糖症の人は、その状態がずっと続くわけです。キレるだけでなく、焦りや恐怖を感じたり、落ち込んで自殺したくなったりするなど、深刻な状態になることも少なくありません」

と柏崎院長は話す。

サンドイッチと牛乳などがよい

低血糖症対策として、柏崎院長は次のようなことを挙げる。

❶甘い物（飲料を含む）をとりすぎない＝1日の砂糖の摂取量は体重の半分のグラム数まで（体重60㌔の人なら30㌘まで）に抑える

❷飲酒は適量を＝アルコールはブドウ糖に分解され、血糖値を上昇させるので飲みすぎない

❸コーヒーなどに注意＝含まれるカフェインは副腎を刺激して血糖値を上昇させるので、過剰に摂取しない

❹腹八分目に＝食べすぎは禁物

❺ビタミン、ミネラルを積極的に摂取＝ブドウ糖をエネルギーに変えるために必要

❻長時間、空腹にしない＝日中は3～4時間たったら軽食を

具体的には次のような食品をとるとよいという。

▽玄米や胚芽米、全粒粉など未精製の穀物＝ブドウ糖の吸収が緩やかになり、ビタミンやミネラルもとれる

あなたの低血糖チェック

それぞれの項目について、a,常に起こる、b,しばしば（1週間に1回以上）、c,まれに（1カ月に1回以上）、d,まったく起こらないの4段階でチェックしてみましょう。

	項目	a	b	c	d
1	疲れやすい				
2	頭痛もちである				
3	日中とても眠い				
4	集中力がない				
5	イライラ感がある				
6	不眠症である				
7	めまいやふらつきがある				
8	不安になる				
9	物忘れがひどい				
10	目がかすむ				
11	落ち込みやすい				
12	目の前が真っ暗になり倒れそうになったことがある				
13	手足が冷たい				
14	神経質である				
15	呼吸が浅い				
16	怒りが爆発することがある				
17	日光がまぶしすぎると感じる				
18	音がうるさすぎると感じることがある				
19	アレルギーがある				
20	筋肉が痛む				
21	恐怖感がある				
22	急に泣きたくなることがある				
23	自殺をしたいと思うことがある				
24	めまいの発作をおこし、倒れたことがある				
25	甘いものが無性に食べたくなる				
26	思い煩うことが多い				
27	情緒が不安定である				
28	悪い夢をみる				
29	胃腸が弱い				
30	眼球の痛みがある				
31	決断力がない				
32	動悸がする				
33	よく気をもむ				
34	涙もろい				
35	口臭がする				
36	マイナス思考である				
37	肥満である				
38	落ち着きがない				
39	背部痛、筋肉痛がある				
40	起床時に疲れて力がない				
41	午後7時以降最も体調がよい				
42	ため息、生あくびをする				
43	原因のわからない痙攣が起きる				
44	手、指の震えがある				

[診断] a、b合わせて22個以上は要注意です

▽ソバやキビなどの雑穀類＝マグネシウム、マンガン、亜鉛が豊富。血糖値の上昇を緩やかにする

▽タマネギ、ニンニク、ネギ＝インスリンに似た物質が含まれている

▽豆類、ナッツ類＝ビタミン、ミネラルが豊富で体内の化学反応をスムーズにする

「朝、家で食べられない人は、菓子パンとジュースではなく、せめておにぎりとお茶、サンドイッチと牛乳をとるようにしてほしいものです。とくに子供にはゆで卵やウインナーなど簡単なものでもいいから、蛋白質をプラスしてください。味噌汁などで野菜が加われば理想的です」

と柏崎院長はアドバイスする。

また会社などで小腹がすいたときには、糖分が多い菓子類や菓子パンなどではなく、おにぎりやピーナッツなどを選ぶといいそうだ。

食品の鉄分含有量が減っている！

また、柏崎院長は「鉄分をもっと積極的にとってほしい」と強調する。体内に貯蔵されている鉄分は、ブドウ糖をエネルギーに変えるときに大きな役割を果たす。鉄が不足すると、エネルギーも足りなくなり、疲れやすい、だるい、集中力がないなどの鉄欠乏性貧血の症状が出てくる。また、低血糖症にもなりやすい。低血糖症で受診する人のほとんどは鉄欠乏性貧血になっているそうだ。

鉄分不足が増えている大きな原因は、食品に含まれている鉄分が以前よりも少なくなっていることにある。「日本食品標準成分表」の三訂版（1963年発行）と五訂版（2000年）を比べてみると、豚レバーの鉄分量は100グラム中16ミリグラムから13ミリグラムに減っている。牛レバーは10ミリグラムから4ミリグラムに、春菊は3・5ミリグラムから1・7ミリグラムに落ちている。

飼育や栽培の仕方、あるいは土壌や環境の変化なども考えられるが、はっきりした原因はわからない。

「とにかく、昔と同じ量の食品を食べていても半分か、それ以下の鉄分しかとれないということ。より積極的に鉄分を摂取することが求められます」

と柏崎院長は話している。

［熊谷わこ］