

アドレナリン過剰人間



健康管理センター医師 生越 亜希子

あなたの周りには、些細なことでも怒る人はいませんか？

それは低血糖のせいかもしれません。その場合、低血糖に気をつければ、近づきたいあの人も緊張しないでつきあえる素敵な人になります。

健康診断の診察時に、血液データを参考にお話を聞いていると低血糖症状だなど思う方が結構いらっしゃいます。症状の出方は人それぞれで、精神症状が出る方もおられれば、身体症状が出られる方もおられます。それらの症状は低血糖（血糖の急降下）を防ぐことでなくなります。

低血糖になると、血糖を上げなければとアドレナリンが分泌されます。アドレナリンは闘争ホルモンとも言われます。アドレナリンによって怒りの感情が生じます。その感情と目の前のものと結びつけてしまうため、アドレナリンがどっと出た時に出くわしたあなたは怒られます。実はあなたは悪くない、タイミングが悪かったのです。

血糖が低くなりやすいのは、午前中より午後です。特に夕方 4 時以降。食後高血糖を起こした後にも急下降しやすいので、食後数時間後も危険な時間帯です。もちろん、食事前に起こす方もおられます。この時間帯はアドレナリンが過剰に出てしまうので注意が必要です。

血糖値を上げようと交感神経が興奮するカフェインをとったり、たばこを吸う方がいます。血糖をあげるように働く甘いものやアルコールがやめられない方もいます。我慢しても三日坊主で自分を情けなく感じた方もおられるでしょ

う。しかし、低血糖状態が続けば死にます。生きるための本能には打ち勝てません。

では、どうすればいいのでしょうか？

低血糖を起こさないようにする。これにつきます。基本的には、少量摂取を頻回にする、精製炭水化物を避ける。ミネラル・ビタミンをしっかりと摂る、落ち着いてゆっくり食べるなど。個人差がありますので、低血糖症に詳しい医師を捜して相談していただけると良いと思います。低血糖症についての書籍も出ていますので、興味が沸いた方はぜひ読んでみてください。