



いたわり

2010年8月号, No115
くおりのキュート(救)健康新聞

「低血糖」という病気

第230回 「くおりのキュート王名店健康教室」
〈日時〉8月25日(木)午後2時~3時
〈場所〉くおりのキュート王名店2階健康教室

第53回 「くおりのキュート植木店健康茶話会」
〈日時〉8月末予定(詳しくは植木店にお尋ね下さい)

くおりのキュート

第12回マザーの会

7月7日、待ちに待った賀久先生をお迎えしての「マザーの会」でした。ちょうど七夕だったので、賀久先生のおなかに助産院に、飾っておく笹があるという事で、みんなそれぞれ短冊に願いを書いて、先生に託しました。今回は参加者の半数のママ達がたくさん涙を流しました。なぜか賀久先生を前にすると涙が出てくるのでしょうか...話の前から涙ぐんでいるママもいます。1つ目はひとりで悩みを抱えてがんばっているママ達が「マザーの会」では素直になつて心をさらけ出し、スッキリおだやになつてくようです。賀久先生は、その人にその時必要な言葉が言われます。その言葉は心の深いところまで届き、色々な塊を溶かし、温めてくれます。やはり賀久先生にしかできない事だと毎回思います。



第14回緑の輝きバスツアー



7月10日、恒例のクロー工場見学でした。今回は「K組」一行ツアーと銘打って行きました。Kさんは熊本県の手話のトップの指導者で、キュートとはもう平成10年からのお付き合いになります。たくさんのお弟子さんの指導や選挙演説、テレビのニュースの手話放送、高校や大学での講演や指導など、ほんとに目まぐるしく超忙しい日々を送っておられる方です。今回の参加者は、そのKさんのお弟子さんの軍団で、全員Kさんを尊敬し慕われています。そしてKさんから「バイオリン」を勧められたご愛用者の方です。中にはお一人、聴覚障害者の方がおられたので、最初の工場長の挨拶から、ビデオ映像、工場見学、講演、体験発表と、おと手話の通訳をKさんと、後半はお弟子さんのKさんがされました。まじかて手話をする姿を見て、物おどく、頭と体を酷使するというのがよくわかりました。Kさんが「バイオリン」なしでは生きられない!とされていました。その通訳と納得しました。最後にそれぞれの体験発表をしていただき、とりてKさんにこれまでの間、病、体験談を講演していただきました。今まで一番熱い、感動的な工場見学だったと思います!



K組ご一行様!



全て手話で通訳付き

なんとなく具合が悪い(疲れやすい、冷え、頭痛、朝起きられない)、精神的な不調(イライラ、おどろ、キレやすい、やる気が起きない、不安)、うつ病、パニック障害、月経前症候群、過食症、肥満、アレルギー疾患、老年性痴呆など、このような病態が実は「低血糖症」によって引き起こされることが最近わかってきました。しかし低血糖症は一般的にはまだあまり知られていません。教科書にも載っていません。医学部では教わらない為、多くの医師はこの病気の存在すら知らないのが実情です。



- ・ケーキやチョコレートやクッキー、和菓子などのお菓子類
- ・ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水(野菜ジュースも含む)
- ・プリンやゼリーやアイスクリームなどのデザート類
- ・缶コーヒー(無糖のもの以外) ・菓子パンや調理パンやドーナツなど
- ・食パンなどのふわふわした白パン ・カップめんなどのインスタント食品
- ・サンドイッチにコーヒー ・どんぶりめし(白米)に少量のおかず
- ・おにぎりにお茶 ・ポテトチップスなどのスナック菓子

左のこれらの食品に共通しているのは、精製されている事、つまり口に入らないうちに糖がかなり分解された細かい状態になっている事です。この事は消化に時間がかからないので、糖が吸収されるのがとても速いのです。血糖が急激に上がると、今度はインスリンという血糖を下げるホルモンが多量に分泌されます。過剰に分泌されたインスリンは血糖値の急降下を招き、つまり、精製された糖を食んだり、食べたりする事が血糖値の急上昇を招き、インスリンが出過ぎてしまうため、3、4時間すると

限度を超えた低血糖になってしまうのです。このような状態が頻繁に起こることによって、血糖値のコントロールがだんだんうまくおこなわれなくなってしまいます。血糖値の急降下は脳のエネルギー不足を招きます。うつ症状、やる気が出ない、集中力、記憶力低下、だるい、疲れやすい、眠い...このような精神的な症状の原因となつていきます。脳細胞がダメージを受ける為、高齢者の認知症の原因となつていきます。血糖値が下がると、下がった血糖値を上げるため「何かを食べろ」という命令が脳から発せられます。普通の人でもお腹はすきます。しかし血糖値が限度を超えて下がると、普通のお腹のすき方ではなく、尋常ではないお腹のすき方になってしまうのです。いくら食べても満足できない、目の前にある食物を全部食べきれない、気がおさまらない、つまり低血糖は過食を起す原因になるのです。



そして大量に出たインスリンは、血糖を下げるため、細胞の中に糖を押し込みます。しかし、細胞内では、それをエネルギーに変える速度に限界があるため、どんどん入れられた糖は脂肪に変えてたくわえられます。つまり肥満に進行していき、**「低血糖症」を改善するには、もちろん精製された食べ物、飲み物をひかえるのは必須ですが、食事の度に糖質(ごはん、玄米)を燃やせ、ビタミンB群をしっかりと摂る事**です。特に**ビタミンB群**は摂助したカロリーや蓄積した脂肪を燃やせ、エネルギーに変えて使う時に必須のビタミンだから、これが不足すると代謝が下がり、燃やせに残ってしまいます。**バイオンク50粒**には野菜サラダ300gの約2倍の**ビタミンB群**が含まれています。食事の度にバイオンクを食べて、糖質をゆくり、しかり燃やせ、急激な血糖の上がり下がりを防ぐ事が低血糖の改善につながります。

