

そのイライラ、不安、疲れの原因は血糖値？

私たちが食事をとると、血糖値が上昇します。血糖値とは血液中のブドウ糖濃度のことで、これは食べ物に含まれている糖質の影響で上昇します。なかには、食後に激しい血糖値の急上昇・急降下を繰り返す人がいます。この状態のことを「血糖値スパイク」といいます。この血糖値スパイクは「血糖値が高い＝メタボな中年男性」というイメージがありますが、健康診断で血糖値に異常がなしといわれている人やスリムな女性にも存在します。

血糖値が高いとなれば糖尿病を想像するかもしれませんが、それだけではなく心筋梗塞や脳梗塞、がん、認知症などあらゆる病気の元凶となります。また血糖値スパイクは自律神経を乱し、心の病気も引き起こす原因となっています。日々のイライラや不安、頭痛、疲れの引き金となっている可能性も高いです。

高血糖によって引き起こされるのが糖尿病。そして糖尿病による糖尿病性網膜剥離症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害が糖尿病の三大合併症があります。また、うつ病が第4の糖尿病合併症といわれています。

心のトラブルとしては、低血糖症でイライラや不安感、集中力の低下、手の震え、眠気、頭痛などがあります。

「血糖値スパイク」がチェックしてみよう!!

「血糖値スパイク」かどうか自分自身で正確に診断できるわけではないが、いくつか特徴的な症状があるので隣のチェックリストで確認してみよう。

食後の血糖値の変化によって、頭痛やほてり、動機、発汗、急な空腹感といったようなものから、手の震え、冷え、強い空腹感、眠気、うつ症状、集中力の低下などが起こります。こういったわかれるとほかの精神疾患や更年期症状と似たようなもので気づきにくいかもしれません。

しかし、血糖値スパイクは夜間の睡眠時にも起こります。寝ていて体がこわばる、眠っているのに疲れが取れない、そういったことも血糖値スパイクによる症状かもしれません。

「血糖値」スパイクチェックリスト

食後2時間以内(早い人では1時間くらいから出る)

- 頭痛
- ほてり
- 動悸
- 発汗、空腹感

食後2時間以上(3、4時間後)

- 手の震え
- 冷え
- 強い空腹感
- 眠気
- うつ感、集中力の低下

睡眠時(夜間の血糖値スパイク)

- 夜間の体のこわばり
- 中途覚醒
- 疲れがとれない
- 発汗(寝汗)



「血糖値スパイク」が見逃される理由

① 糖尿病の診断基準値の問題

空腹時の血糖値が126mg/dl以上であることが血液検査での診断基準としてあります。なので、食後の変動するインスリンの変化まで見ていないことから、血糖値スパイクが見つかるとは難しいのです。

② 「糖尿病でなければ問題なし」という固定概念
空腹時の血糖値とヘモグロビンA1cの数値から糖尿病と診断された人でも血糖値スパイクの人もいます。糖尿病でなければ問題ないと思っている人が多いです。血糖値が見逃されたままだと脳梗塞や心筋梗塞、認知症、自律神経の乱れ、うつ病などの精神疾患は減らないでしょう。

③ 「血糖値スパイク」の診断が難しい

糖尿病検査では75gのブドウ糖を飲み2時間後の血糖値が200mg/dl以上であれば糖尿病と診断する2時間糖負荷検査がありますが、血糖値スパイクを見つけるには、測定を工夫し、5時間糖負荷検査が必要になってきます。血糖値スパイクは2時間以上経過してからトラブルが出てくることが多いです。あくまでも2時間糖負荷検査は糖尿病を見つかる為であって、2時間後の血糖値が200mg/dl以上でないかしか調べていないのです。また、インスリンの分泌は測定してないので、血糖値スパイクは見つからないのです。