

元 氣 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(藤原地区)

川村医院

かわむら ひでき
川村 英樹

機能性低血糖症

低血糖は糖尿病の治療薬(内服薬やインスリン注射)で起こるものが知られています。今回はこれとは違い、薬とは関係なく血糖値が下がることで、さまざまな弊害を来す機能性低血糖症について、お話ししたいと思います。

血糖値にはインスリン(※)が関与します。食事により血糖値が上がるとインスリン分泌が増加します。血糖値が下がると分泌が減少して、血糖値がちょうど良い範囲(70~110mg/dl)に収まるように、自動的に調整されます。

しかし、このシステムにも限界があるようです。血糖値の急激な上昇があると、それに対応してインスリンの過剰分泌を引き起こし、かつ、それを繰り返すことで少々の血糖上昇でもインスリン分泌が過剰になる「リバウンド」を起こすようになってきます。その結果、血糖値の乱高下を招くのです。これは、血糖値が急に上昇しやすい砂糖などを多く摂取する習慣のある人に起こるとされています。

機能性低血糖症の症状には、疲労感・不眠・集中力低下・頭痛・神経過敏・不安・恐怖感・めまいなどがあります。イライラして感情をコントロールできなくなるばかりか、発作的に泣いたり暴れたり、ひどくなると、精神錯乱や場合によっては、自傷行為・自殺観念などにつながることもあるといわれています。

しかしながら、機能性低血糖症は診断が非常に難しいため一般的な病院での検査では困難で、原因が分らずに前述した症状に困っている人もいるかもしれません。

砂糖を多く含んだ菓子や清涼飲料水(スポーツ飲料も含む)やアイスクリームはもちろん、調味料などによく使われているブドウ糖・果糖溶液は急激に血糖値を上昇させます。煮つけなどの味付けをするときにも、かなりの砂糖を使用します。

機能性低血糖症だけでなく、糖尿病・肥満・虫歯や歯周病の原因にもなりえる砂糖の摂取は、控えめにしておいた方がよさそうですね。

※インスリン：血糖を下げる働きのあるホルモン



川柳

選者

大橋芳明

梅雨明けて接種も済んで未だ自粛

渡辺文夫

長生きも役の内だと言ひ聞かす

北崎君

お茶室の花は野に咲くように活け

安井貴子

手を焼いた駄々っ子今は親を超え

青木照雄

焼き鳥の串は人事も知り尽くす

佐藤忠介

課題句「焼く」

広報11月号の川柳課題句の題目は「寒い」です。締切は9月21日(火)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

須藤火珠男

友逝きぬ濃きあじさるに諸涙

湯沢くに

鮎跳ねて追い星光る早瀬かな

福岡理陽

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ほかほか」 (日光ランドマーク 3階) ☎0288-22-2299	9月13日(月)～15日(水) 午前10時～11時	◎アートキッズ ～シールを貼って楽しもう！～ 親子で簡単な季節の制作を楽しめます！ 定…10組(先着順) 申…9月10日(金)まで
	9月30日(木) 午前10時30分～11時30分	◎ぬいぐるみ人形劇 小さいお子さんも楽しめる等身大の着ぐるみの人形劇です 講… 劇団どんがら座 定…25名(先着順) 申…9月17日(金)まで
	10月6日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「からだ編」 ～乳幼児の生活と食事～ お子さんの成長や発達に合わせたおやつ作りなどのお話です 講…市保健師・栄養士 定…10名(先着順) 申…10月5日(火) まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001 ※行事は全て、年齢、月齢、 障がいに関係なく参加で きます	9月13日(月) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズム遊びなど、大 人のひざの上や、抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子 氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…9月10日(金)まで
	9月27日(月) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら英語のあそび歌や読み聞かせなどを楽し みます 講…齋藤成恵氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…9月24日(金)まで
	9月30日(木) 午前10時30分～11時30分	◎日光だいや川公園であそぼう！ 広い公園で元気に走り回り、思いきり体を動かしてお友達と楽 しく遊びましょう！ 持…飲み物・帽子 申…9月28日(火)ま で ※雨天の場合は、日光体育館で遊びます
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	9月13日(月)～17日(金) 午前10時～午後2時	◎ボンボンマスコット作り 毛糸のボンボンでかわいいマスコットを作ります
	9月中 午前10時～午後2時	◎9月の制作あそび 敬老プレゼントを作ろう！ 飾れるデコレーションうちわを作ります
	10月1日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ミニミニ運動会 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合 会藤原支部 定…親子6組(先着順) 費…150円 持…飲み物 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎0288-54-3001	9月7日(火) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋 の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせもあります

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を減らしたり、利用者数を制限したりする場合があります



作品を募集しています
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵
送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.
lpc.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
※締切は毎月20日。投稿は1カ月にそれぞれ1人5
句まで。漢字にはふりがなを明記してください
応募先：秘書広報課 広報広聴係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

後戻り出来ぬ齒痒さかたつむり
沼尾紫朗

気高きはヘメロカリスの一日花
渡辺文夫

梅雨明けを惜しむや庭の雨蛙
宇賀神サク子

短歌

選者 川田美佐男

後ろ髪引かれて戻り捨て猫の生命を拾い「鈴」と名
北崎君

寄り添って喜怒哀楽の人生も五十五年のエメラルド
山田久代

退院の夫待つ朝飲むお茶の茶葉変わらねど味のひと
金剛寺美智子

しお
イモリ見て釜のどじょうに目もくれず恐竜の子と信
阿久津年秀

じこむ男孫
鮎が跳ね鬼怒川の清流水碧く青刈りもある盛夏の田
青木照雄