

「異常な眠気」「頭痛」「不安感」「イライラ」「疲労感」「過剰な食欲」…の原因に！

「なんだかつらい……」がなくなる 2024年  
9月26日発行

# かくれ低血糖との付き合い方

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は岡城 美雪 著『「なんだかつらい……」がなくなる かくれ低血糖との付き合い方』を2024年9月26日(木)に刊行いたします。

## “血糖コントロール”で“低血糖(機能性低血糖症)”を改善

血糖値は決して糖尿病の方だけに関係があるものではありません。不調の原因は低血糖だったという方も少なくありません。“低血糖(機能性低血糖症)”は、血糖値の低下に伴い心身の不調を来す疾患のことで、“異常な眠気”“頭痛”“不安感”“イライラ”“疲労感”“過剰な食欲”…などが現れます。

本書は、低血糖による多くの症状が「どのようにして起きるのか」とともに、低血糖を改善できる“血糖コントロール”について詳しく解説します。低血糖を改善できる簡単ズボラレシピ付です。

### 「なんだかつらい……」がなくなる タイトル: かくれ低血糖との付き合い方

著者: 岡城美雪 監修: 柳澤綾子 本文イラスト: 黄身子

ページ数: 200ページ ISBN: 978-4-86667-686-9

価格: 1,540円(10%税込) 発行日: 2024年9月26日

#### 【目次】

- 第1章 「低血糖」が原因の不調を抱える人が増えている！？
- 第2章 「低血糖」とは何か
- 第3章 「低血糖」を引き起こす間違った生活習慣
- 第4章 「低血糖」と上手に付き合う方法 1 食事編
- 第5章 「低血糖」と上手く付き合う方法 2 食事以外編
- 付録 ズボラさんでもOK! 「低血糖」を改善する超簡単レシピ

#### 【プロフィール】



#### 著者: 岡城美雪(おかじょう・みゆき)

管理栄養士/株式会社My Wellness代表取締役

1992年生まれ、札幌出身。管理栄養士として指導した人数は延べ2000人を超える。子どもの頃からアトピー、喘息などを持つアレルギー体質で、さらに学生時代の過度なダイエットにより低血糖症状を引き起こすようになる。栄養学への興味から管理栄養士の資格をとるも、不調の原因がわからず悩んでいたところ、原因は低血糖であることを知って食事を改善。現在は血糖値から体質改善をするスクール運営や講師の育成などを行っている。

また、東京メトロ車内コンテンツであるKOSEの「美人のヒミツ!」を複数監修。著書に『これだけ! 脱うつごはん』(Gakken)。メディア出演多数。

#### 監修: 柳澤綾子(やなぎさわ・あやこ)

医師/医学博士/株式会社Global Evidence Japan代表取締役

東京大学医学系研究科公衆衛生学客員研究員、元国立国際医療研究センター特任研究員。麻酔科専門医指導医。東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。

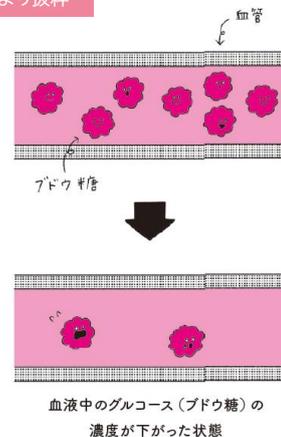
15年以上臨床現場の最前線に立ちながら、大学等でも研究し、海外医学専門誌(査読付)に論文を投稿。年間500本以上の医学論文に目を通し、エビデンスに基づいた最新の医療、教育、子育てに関する有益な情報を発信している。著書に『身体を壊す健康法』(Gakken)、『自分で決められる子になる育て方ベスト』(サンマーク出版)。



血糖値とは、血液中のグルコース(ブドウ糖)濃度のことです。

食事をすると血糖値が一時的に上がりますが、上がった分、**血糖値を下げるインスリン**というホルモンが分泌されるため、通常、血糖値が大きく乱れることはありません。しかし、日々の生活習慣などが原因で、血中グルコースが一気に上昇しインスリンが大量に分泌されたり、食べ続けていて**インスリンがずっと出続けることで、体がインスリンの命令を聞かなくなってしまう状態**になることがあります。

血糖値が下がりすぎると、頭痛、めまい、眠気、食欲増加、冷え、疲労感、甘いものやカフェインをやめられない、不安感やイライラに襲われるなどの症状が現れ、他の病気をひきおこすこともあります。



## “低血糖”は誰でもなり得ます

※本文より抜粋

### かくれ低血糖チェック

- 寝起きに頭痛や体の痛み、コリを感じる
- 寝違えることが多い
- 寝起きはコーヒーで目を覚ましている
- お腹が空くとイライラする
- 食事は早食いで一気に食べてしまう
- カフェインを毎日摂る
- 無性にイライラすることがある
- 運動しても筋肉がつかない
- 人目が気になる
- 歯ざしりや食いしばりがあるとされたことがある
- 朝は食欲がない
- 食後に眠くなる
- お腹が空くと倦怠感がある
- 甘いものが大好きでやめられない
- 耐えきれないほどの眠気に襲われる
- 漠然とした不安に襲われる
- 早口で短気、せっかち
- 夜中に目が覚める(尿意含む)

2つ以上チェックがついた方は、「かくれ低血糖」の可能性がります。なんとなく続く原因不明の不調が低血糖によるものだったという方も少なくありません。誰でもなり得るからこそ、対策が必要です。

## “低血糖”を引き起こす間違った生活習慣

血糖値が乱れやすいのは遺伝的な要因もありますが、ほとんどの場合、日頃の食事や生活習慣が原因です。糖質の摂りすぎや極端な糖質制限、偏った食事、欠食、睡眠不足や運動不足、ストレス……など様々な要因により、内臓の機能が低下したり、自律神経やホルモンバランスが乱れたりすることで血糖値が下がります。

★寝起きのコーヒー ★朝ご飯を食べない ★カロリーゼロ食品 ★単品飯

★スムージーやプロテイン ★甘いものが好きな人の糖質制限はNG ★寝る前のスマホ

など間違った生活習慣について本書で詳しく解説します。

## “血糖コントロール”のカギとなる生活習慣

本書では血糖コントロールをするうえで大切な食べ物や食べ方の他、呼吸法や睡眠法など食事以外の生活習慣も詳しく解説しています。

### ★30回噛むのを目標にしよう



### ★呼吸で自律神経を整える方法



### ★血糖値を緩やかに上げる簡単レシピ

栄養満点オートミールクッキー 簡単ポーンブロス

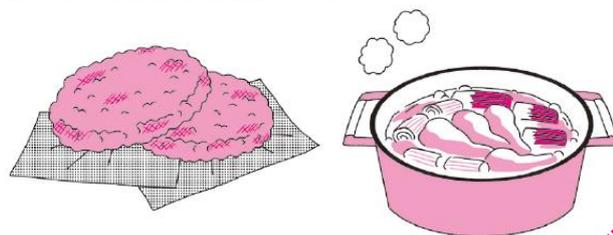


イラスト:黄身子