



医療現場の最前線で活躍するドクターが、知りたい医療情報や病気の知識をわかりやすくアドバイス。

ドクターに聞く「健康ライフ」



さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック
院長 竹内 淳

反応性低血糖(食後低血糖症)ってどんな病気?

反応性低血糖の方が増えています。反応性低血糖とは食事を摂った後に起こる低血糖のことで、多くは食後2〜3時間で起こります。食後に倦怠感や眠気、めまい、震え、冷汗、空腹感が出る方は反応性低血糖の可能性があり、ブドウ糖負荷試験という検査で診断が付きます。原因は食後に血糖値が急上昇し、血糖値を下げる働きを持つインスリンというホルモンが過剰に分泌され、その後インスリンの働きで血糖値が下がるためです。時間がない時に短時間で主食をたくさん食べた場合やお酒を飲みながら糖質を多く食べた場合に出やすいと言われていきます。糖尿病予備群の方や1日1〜2食の方、糖質制限ダイエットをしている方がたまに糖質を摂った場合にも起きやすいようです。

治療は急激に血糖値が上昇しない食事療法が基本となります。食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにするため、主食を食べる前に食物繊維の多い野菜やおかずを食べる、色のついた主食(玄米、ライ麦パンなどは食物

繊維が豊富)を食べる、1日1〜2食のどか食いをやめ、3食バランス良く食べる、過度の糖質制限を続けないことが重要で、しかし体質改善には時間がかかる場合もあり、それでも症状が改善しなければ朝夕食の間に少量の糖質を間食したり、糖尿病予備群の方では糖の吸収を抑える薬が保険適応になることもあります。症状でお悩みの方は糖尿病専門医の受診をお勧めします。

診療科目 / 糖尿病内科・内分泌内科

受付時間 ●月曜～金曜日 / 8:00～17:00
●土曜日 / 8:00～12:00
(第2・第3土曜日 8:00～17:00)
●休診日 / 日曜・祝日

札幌駅直結 女性の医師・エコー技師常駐

さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック

☎011-707-1024

札幌市北区北7条西2丁目8番地1 札幌北ビル2F
札幌駅 北口歩道3番出口から直結

<http://sdtc.jp>



さっぽろ糖尿病・甲状腺
クリニック