



夕方になると手が震える？ 機能的低血糖症



昼食後に猛烈に眠くなり、午後4時～6時頃になると体がだるくなったり冷や汗が出たり手が震えたりしませんか？それは機能的低血糖症の症状かもしれません。糖尿病の薬などを飲んでいなくても、低血糖になることがあります。そしてそれは食後の高血糖の反動であり、糖尿病の入り口にいるということでもあります。

様々な不調をもたらす機能的低血糖症の症状と原因、治療法についてまとめました。

機能的低血糖症の症状

機能的低血糖症は食後1～2時間後の高血糖と、その後3～5時間頃の低血糖により症状が起きます。食後の高血糖は強い眠気として現れます。低血糖は強い空腹感、冷や汗、倦怠感、手のふるえが症状です。低血糖の最中～回復してきたときにイライラしたり怒りっぽくなったりもします。

機能的低血糖症の原因

糖質(米、麺、パン、甘いもの)の過剰摂取が原因です。糖質を取ると血糖は上昇しますが、通常は血糖を下げるホルモンであるインスリンがタイミング良くちょうどよい量で分泌されるので、高血糖にも低血糖にもなりません。インスリンの分泌不全が起きると血糖に応じて速やかな分泌ができないため、血糖が下がらず高血糖になります。その後今度はダラダラと分泌を続けてしまい、血糖が下がりすぎて低血糖になります。低血糖になると血糖を上げるアドレナリンが分泌されるため手が震えたり怒りっぽくなったりします。

このように機能的低血糖症の根本にはインスリンの分泌不全がありますので、糖尿病の入り口と言えます。

機能的低血糖症の診断と治療

確定診断には5時間糖負荷試験などが行われますが大変手間がかかるため、症状から診断することが多いです。上記の症状があり食後2時間の血糖を測定して高ければほぼ確定診断となります。

治療は糖質を控えることに尽きます。インスリン分泌不全があるということはこれまでの糖質過剰な生活で膵臓が弱ってしまっているということで、食生活を変えて膵臓の負担を減らさないと高確率で糖尿病に進行します。また、長時間の絶食後が特に血糖の乱高下が起こりやすいので三度の食事をきちんと取ることも対策になります。

クリニックからのお知らせ

- ・コロナワクチンは受付終了しました。福岡市のワクチンセンターで接種可能な病院や集団接種会場のネット予約ができます。
- ・当院は発熱外来の登録を行っていませんのでコロナやインフルエンザの検査はできません。コロナの疑いが少ない一般の風邪の診療のみ行います。
- ・昨年度コロナの影響で肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられなかった方は、半年ほど延長措置が取られますのでご相談ください。

院長からもうひとつ

機能的低血糖は食後の眠気と夕方の不調により仕事に支障が出やすいです。

だまされたと思って昼食の主食をやめておかずだけ食べるようにしてみてください。もちろん甘いジュースや缶コーヒー、お菓子なども血糖を乱高下させるので控えるようにしてください。

驚くほど眠気がなくなり仕事ははかどります。

院長

つかもと内科

TEL:092-832-5901

<https://tsukamotoclinic.com>

ホームページもぜひご覧ください！

