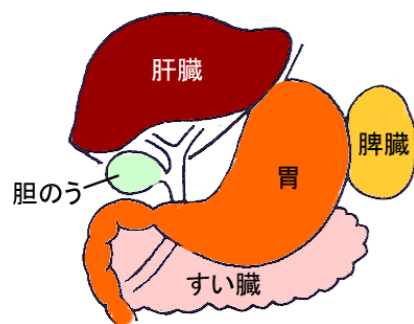


膵臓は口うるさいお母さんのような臓器です

私たち人間は生命維持のために食物を食べ続けなくてはなりません。しかし、この過程で適正な食事が出来てくれればよいのですが、そうでない場合もあります。

この適正な食事を監視するのが膵臓の役割です。

根本的な体力、体調、精神的なバランス、摂取した食事内容などを総合的にチェックして、必要であれば様々なサイン、注意信号を出して体を守ろうとします。



いわば口うるさいお母さんのような有難い存在ということでしょうか。

ところで膵臓の場所はどこですか？

丁度胃の後ろ側にかくれる場所であり、大きさは幅15cmくらいの臓器です。小さいのですが一日中せわしなく活動する働き者の臓器で、膵臓がなくては生きていくことができません。

膵臓はおとなしい臓器でよほど悪くならないと症状を表しません。

膵臓の症状が胃の症状に隠れていたり、他の臓器の症状として現れることも多いのでとてもやっかいです。しかし、色々なサインをだしてくれるのが膵臓で、そのサインを見逃さないようにしなくてははいけませんね。

膵臓の機能・役割

① 食物の消化(外分泌)

膵臓の酵素が炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素を分解する。

② 胃酸の中和

酸性からアルカリ性へ。膵液は最終的に十二指腸に流れ込み、胃酸を中和する。

③ 血糖値の調節(内分泌)

インスリン(血糖値降下)、グルカゴン(血糖値上昇)、成長ホルモンなど様々なホルモンの分泌を抑制するソマトスタチン、腸内での水分やミネラルの吸収などを調整するペプチドなどを分泌する。

膵臓にはこれらの役割があるのですが、膵臓を酷使すると膵臓が過敏になってしまい低血糖になってしまうことがあります。低血糖の予防には膵臓をいたわってあげる食生活が大切です。若い時の膵臓の過負担が後年になって膵臓に影響を与えることが多いのです。

膵臓をいたわる生活習慣

早食い、ドカ食いをしない

食事を抜かない 食べ過ぎない

三食の間におやつ、夜食を入れ一日6回食にする

発酵食品を摂る

野菜から食べる



膵臓が過敏になる要因

学生時代運動部だった

朝食を食べない



低血糖になる原因

食事を摂ると血糖値が急に上昇します。すると膵臓が刺激されてインスリンが分泌されます。

血糖値の乱高下を起こしやすい方の膵臓は健康な人の膵臓に比べてとても過敏です。そのため膵臓が過敏に反応しインスリンを大量に出してしまい、今度は血糖値がストンと急激に下がってしまいます。それで食後に眠気がきたり、異常な疲労感を感じるようになってしまいます。



低血糖によって表れる全身の症状

脳に表れる症状・・・脳は大量のエネルギーが必要で、しかもブドウ糖しか使うことが出来ません。糖不足になると脳を休まそうとして症状が出ます。

心臓に表れる症状・・・血糖値が下がるとエネルギー不足になり心臓のポンプ機能が低下し低血圧になります。

腸に表れる症状・・・血糖値がさがると腸管の自律神経が興奮したり動きが悪くなったり極端な動きになります。それにより下痢になったり便秘になったりします。腸の動きが悪くなると、腸内細菌が増殖し、ガスを発生させお腹が張ったり、腸の痙攣が起き腹痛になります。

筋肉に表れる症状・・・低血糖状態では筋が十分に代謝できず筋肉疲労やしびれ、痙攣を起こしやすくなります。

低血糖によって表れる具体的な状態

- 食後急激に眠くなる
- アルツハイマー型認知症
- 月経前症候群
- 更年期障害
- 線維筋痛症
- むずむず脚症候群
- 低血圧
- 腹痛、腹満、過敏性腸症候群
- 不妊症、不育症
- 睡眠障害
- うつ状態



これらの症状がある方は低血糖の可能性が高いです。

精神的な病気とも間違われやすい血糖値の乱高下と低血糖。低血糖は糖尿病の患者さんが薬を飲んだ時にしか起こさないと考えられてきましたが、決してそうではありません。

多くの病気症状に関与していたのです。気になることがある方は是非ご相談ください。

血糖値の乱高下をしっかりとコントロールして日々楽に生活していただきたいと思っています。

血糖値の乱高下を防ぐ**特殊乳酸菌「ルコス」**もお役立てください。詳しくは別紙で