

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●緊急連絡用のメールアドレスをホームページから登録できるようにしています。休診や診療時間変更、災害時など緊急時には登録していただいたアドレスに診療状況などの情報を連絡いたします。定期的に通院中の方は必ず登録をお願いします。登録方法が分からない方はお名前・診察券番号・メールアドレスをメモしていただき渡してください。こちらで登録します。

登録確認のメールが届かない場合は迷惑メールの設定を確認してください。携帯アドレスを登録される場合で迷惑メールの設定（ドメイン指定受信）をしている方は、atopy-clinic.com を許可するドメインに追加してください。

迷惑メールの設定方法は携帯の機種によって異なりますので各携帯会社にお問い合わせください。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

食品に含まれる糖質 4

健康な人の場合、血糖値が上がればそれを下げるためにすい臓からインスリンが放出されます。インスリンが放出されることで血糖値が抑えられて、糖尿病にならずにすんでいるわけです。そして、血糖値と放出されるインスリン量は本来、同じように増減します。ところが血糖値とインスリン量が連動しない健康な方が多いことがわかってきました。

絶えず清涼飲料などの糖質をとり続けていると、インスリンの放出が遅れがちになります。正常人なら液体の糖質をとると、すみやかに約30分後、インスリンが出ます。しかし、清涼飲料水などをとり続けるとすい臓が弱り、インスリンがなかなか出なくなります。その間に血糖値がぐんぐん上がります。そして、その上昇ぶりに慌ててインスリンが遅れて大量に出て、今度は血糖値を下げ過ぎてしまうことが起きているのです。

インスリンを分泌するのはすい臓ですが、その指令を出すのは脳です。本来、血糖値とインスリンは関連性がある状態であるべきなのに、そうならないのは脳がおかしくなっている証拠です。

このように、血糖値を下げ過ぎてしまう症状を「反応性低血糖」と呼びます。反応性低血糖は、清涼飲料水などを好む人たちに多く見られ、アメリカではよく知られた概念となっています。反応性低血糖の症状は、疲れやすさ、眠気、不安、動悸、やる気が起きない、めまい、吐き気、頭痛、イライラする、目がちかちかする・・・と多岐にわたります。

どれも、すぐに座り込んだり、いきなりキレたりする現代人と照らし合わせれば納得のいくものばかりです。あるいは、最近やたらと眠くなるとかどうも集中力が続かないと悩んでいる方にとっても、ピンとくるものがあるでしょう。