



【あおぞら】

Vol.56 2025.12



篠崎内科クリニック

年末休暇：12/28(日)～1/4(日)
薬が切れないうご注意ください

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

2026年1月13日(火)：1月12日(月・祝) 当番医の代休

<今月のトピックス>：急激に寒くなり秋が恋しくなる今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか。まず最初にインフルエンザに関してですが、今年は例年と違い11月下旬から流行が始まっております。まだまだピークはこれからだと思いますので十分お気を付けください。また発熱の無いインフルエンザやコロナもありますので、**風邪症状がある場合はひとまず検査をすることをお勧めします。**

次に、先日開催された YOBO(予防)万博について報告させていただきます。まず学会の方で「医療 DX 時代の健康寿命の延ばし方」をテーマに発表をさせて頂きました。当院で実践している徹底した情報管理に基づく生活習慣病のコントロールや、それを支えるためのシステムについて説明。**AI 革命が起きている現代だからこそ、データだけでなく身体診察やきちんとした検査と情報管理の重要性を話してきました。**医学部は病気の治し方を教えてもらうところであり、健康を維持する、寿命を延ばすための方法は習いません。ですので、話を聞いていたドクターの方々からは非常にためになったとありがたい言葉をたくさん頂きました。



また、一般の方が参加できる展示ブースで血管年齢の無料測定を行ってまいりました。**「生活習慣病は血圧などの数値だけを気にするのではなく、きちんと血管の状態を調べて血管に応じた治療をすべき」ということをお伝えするためです。**皆さん血管年齢に興味津々で、70名以上の方を測定して参りました。ほぼ全員が初めての検査で非常に喜んでいただけました。今回クリニックとして出張するのは初めての事でしたが、今回の事をきっかけに



皆様の健康維持に少しでも貢献できたなら幸いです。

【食後のだるさや眠気、、、糖質疲労が原因かも！？】

「昼食後、どうしても眠くなってしまう」「やる気が出ない、だるい、甘いものが無性に欲しくなる」

もし、こうした悩みを抱えているなら、その原因は“糖質の摂り方”にあるかもしれません。

『**糖質疲労**』とは、糖質を摂取した後に血糖値が急上昇し、その後急激に下がることで起きる“**身体の疲れ**”のことです。例えば、白米・パン・うどん・パスタ・甘いお菓子などの精製された糖質を食べた後、急激に眠くなる・イライラする・頭がボーっとする、こんな経験ありませんか？これはまさに、**血糖の乱高下に身体が振り回されているサイン**なのです。

❖なぜ糖質で疲れるのか？

糖質をとると血糖値が上昇します。すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血糖を細胞に取り込みエネルギーとして使います。でも、、、例えば、朝食：菓子パン、昼食：丼もの、夜：チャーハンとラーメン・と、1日中糖質づくしの食生活を続けていると、血糖値がジェットコースターのように上がったたり下がったりしてしまいます。これが「**血糖値スパイク**」です。

血糖値が急降下すると、身体は**低血糖状態**と脳が思い、**危険と判断して、ストレスホルモンを分泌**します。結果、強い眠気・だるさ・甘いものへの渴望・イライラ・不安感という症状が出ます。これこそが、糖質疲労の正体です！

❖糖質疲労を防ぐ3つの食事ポイント！

①**糖質量は1日70～130gに！！**

1食あたり20～40g、間食は10g以下が目安です。

(ちなみに白ご飯1杯、150gで約55gの糖質です)

つまり、**ご飯を少なめに、おかずを充実させるのがコツです！**

②**食べる順番を工夫！！**

- ・**野菜＋タンパク質のおかずから食べて、炭水化物の順で食べる**
- ・食物繊維やたんぱく質が糖の吸収を穏やかにし、血糖スパイクを防ぎます。

③**タンパク質&脂質をしっかり**

卵、豆腐、肉、魚、ナッツなどは血糖値を上げにくく、腹持ちも◎

間食には、素焼きナッツ・チーズ・高カカオチョコレート・ゆで卵などがおすすめです。

食事を見直し、糖質疲労が改善すると、、、
 ・昼食後の眠気が消え、仕事がかどる・
 判断力や集中力がアップ・甘いものへの
 依存が減り、自然と体重も減る・イライ
 ラや不安感も軽減・そしてなにより、疲
 れにくいからだと脳に！！
 さらには、血管や細胞への負担も減るた
 め、**老化予防・生活習慣病予防にもつな
 がります。**

「なんとなくの疲れ」、実は糖質疲労の
 サインかもしれません。**まずは、朝食を
 見直すことから初めて見てはいかかです
 しょうか？**パンとジュースを、卵と味噌汁
 に変えるだけでも変化が出るかもしれま
 せん。

Check
あなたの疲労度チェック

あなたの疲労度を自己診断してみましょう。「まったくない」から「非常に強い」までの5段階で当てはまる点数を記入します。合計点により身体的、精神的それぞれの疲労度がわかります。さらに両方の点数を足すと総合評価もわかります。

総合評価
 男 23 点以上 ... **危険** かなりのお疲れさん。長引くなら病院へ。
 女 29 点以上
 男 17 ~ 22 点 ... **要注意** 少しお疲れさん。
 女 20 ~ 28 点
 男 0 ~ 16 点 ... **安全** 疲れのない元気さん。
 女 0 ~ 19 点

身体的評価
 男 12 点以上 ... **危険** 疲れが1カ月以上続いている場合は注意。
 女 14 点以上
 男 8 ~ 11 点 ... **要注意** 少しカラダが疲れているので、十分な休息を。
 女 9 ~ 13 点
 男 0 ~ 7 点 ... **安全** カラダの疲れはほとんどなし。
 女 0 ~ 8 点

精神的評価
 男 13 点以上 ... **危険** 疲れによる精神症状が強い。長引くなら病院へ。
 女 16 点以上
 男 10 ~ 12 点 ... **要注意** 少し精神的に疲れているので、リフレッシュを。
 女 11 ~ 15 点
 男 0 ~ 9 点 ... **安全** 精神的疲れはほとんどなし。
 女 0 ~ 10 点

まったくない→0点 少し→1点 まあまあ→2点
 かなり→3点 非常に強い→4点

	身体的	精神的
微熱がある		
思考力が低下している		
疲れたと感じ、だるさがある		
よく眠れない		
軽い運動や作業でもすぐく疲れ		
憂うつな気分になる		
筋肉痛がある		
体調に不安がある		
働く意欲が湧かない		
ちょっとしたことが思い出せない		
最近、カラダに力が入らない		
リンパ節が腫れている		
まぶしくて目がくらむことがある		
頭痛がして、頭が重く感じる		
ボーッとすることがある		
ひと晩寝ても疲れがとれない		
集中力が低下している		
のどに痛みがある		
どうしても寝過ぎてしまう		
関節が痛い		
それぞれの合計		
総合評価 (身体的+精神的)		