

食後の体調不良 (postprandial syndrome)

午後に過度の眠気、めまい、頭痛そして倦怠感などの体調不良を訴えて受診される方がいます。若い女性で特に持病もない人が多いです。たまに男性もいますが、20代から30代の若者中心で、年配の方はほとんどいません。

食後症候群 (postprandial syndrome) という病態が知られています。食後は消化のため血液が消化管に集まって、脳に血液がいなくなる食後脳貧血や、糖分を分解するためにインスリンが分泌され、急激に血糖が下がる食後低血糖が知られています。更に最近では**食後アドレナリン症候群 (PPAS)** という食後に低血糖は示さなくとも自律神経が興奮してしまう病態も提唱されています。症状としては上記の他に、不安感、イライラ、動悸、発汗、手の震えなどがあります。

食事をゆっくりたべることや炭水化物を控えるようにすることで、食後の体調不良を軽減することができます。食事以外でも糖分の多い飲み物 (甘い缶コーヒーや炭酸飲料) を飲むとその後に頭がくらくらしたりだるくなったりする人もいます。コーヒーショップのカフェオレ1杯に角砂糖8個分の糖分 (1個で3.3g)、三ツ矢サイダーやコーラ500mlではなんと**14個分 (約55g)**です。ポカリスエット500でも7.7個分 (33g)糖分が含まれています。



<https://sakai-dc.com/column/1323.html>

同じ糖分が含まれている食べ物でも、体内への吸収が早い飲み物では、食後症候群を起こしやすくします。人間は血糖値が上がるとハイテンションになりますが、インスリンが分泌されて一気に低血糖になると上記の症状が出るようになり、慌てて糖分を取るので気分が波ができてしまいます。まず始めにサラダを食べることで、急激な血糖の上昇を防ぐことが知られています。

糖分(炭水化物)は食事の50%以上を占める重要な栄養素ですが、急いで食べたり、飲料と摂取すると体調不良の元になります。また食後にリラックスできずに、自律神経が緊張したままの状態になる人は、普段の運動不足や満腹が原因といわれています。

特に満腹状態が体調不良の原因となることが多いです。私も昼ごはんを食べすぎると、午後体がだるくなることがわかってから、食事量を今までの半分以下にしています。食事は、腹8分目以下にしましょう。

以上です。