長尾 周格

疲れたときに

よく、疲れたときに甘い物が欲しくなるという人がいますが、これは危険信号です。

甘い物（砂糖）をたくさん摂り続けると、低血糖症になるということは、さんざん説明してきました。低血糖症によって血糖値上昇ホルモンであるコルチゾールやチロキシンの過剰分泌が起こります。これが続くと、副腎疲労症候群や、甲状腺機能低下を招いてしまいます。

副腎疲労も甲状腺機能低下も、どちらも強い疲労感を覚えます。そしてこれはまた、低血糖発作とも関係していますから、脳が血糖値をすぐに上昇させる甘い物を強く欲してしまいます。

しかし、甘い物を摂ると確かに血糖値は上昇し、コルチゾールやチロキシンもまた分泌させますから、一時的には楽になるでしょう。しかし糖質の効果が無くなると、また強い疲労感に苛まれる、の繰り返しです。

これは喫煙者がニコチンが切れる苦しさから逃れるように、次のタバコを吸ったり、二日酔いの人が迎え酒をするのに似ています。これらはどちらも苦しさの本質からは逃れていないどころか、ますます依存症を強めていく結果になってしまいます。

ですから頭を使うと甘い物が欲しくなるとか、疲れたときにエナジードリンクを飲むと元気が出るとか、これは間違った考えであり、深刻な病気になる一歩手間であるということを、ぜひ知っていただきたいと思います