



えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「ごはん後に眠くなる原因と予防」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

あけましておめでとうございます。健康に新しい年が迎えることが出来たでしょうか。
一年、大きな事故も病気もなく過ごされたことは皆様の日々の努力のおかげです。今年も無事故と健康を維持できる素晴らしい1年になりますように☆
2023年最初のテーマはごはん後の眠気の原因と予防についてです。ぜひ実践して安全運転のお役に立ててください。

ごはんの後、眠くなる原因？

お昼ごはんの後、急激な眠気に襲われることはありませんか？
運転に集中出来なかったり、一瞬意識が飛んでしまったり、眠くて眠くて仕方ない・・・
ちょっと恐ろしいですね。この眠気の原因は**血糖値**なのです。

血糖値？

血糖値というのは一定に保たれるような仕組みになっています。
食事を摂ると血糖値は上がりますがインスリンという膵臓から出るホルモンが血糖値を下げます。これによって血糖値は元に戻っていきます。

しかし中には**血糖値スパイク**が起きている方がいます。
血糖値スパイクとは食事を摂った後に急激に血糖値が上昇し、
(これを**食後高血糖**と言います)
そして急激に上がりすぎたためインスリンが多く出てしまい
今度は急激に下がりすぎてしまいます。
ジェットコースターのように血糖値が上がって下がること
をいいます。



下がりすぎた時、これを**低血糖**というのですがこれが食後の眠気の原因です。
血糖値が下がるとはつまりエネルギー不足になるってことなので脳にエネルギーが回らなくなって眠くなってしまいます。つまり半分気絶しているような状態です。

低血糖の弊害

低血糖を起こすと発汗、ふるえ、物がぼやけて見える、あくび、虚脱感、昏睡、**最悪死に至ります**。そして**糖化**という現象を起こしているため認知症や骨粗しょう症、白内障、もちろん糖尿病というような体の老化を引き起こします。
本当に恐ろしい状態です。
そして、血糖値スパイクがある方は
通常時の血糖値は正常であるため健康診断で見逃されやすい傾向があります。
食事の後に強烈な眠気が出てくるとは
実は非常に恐ろしいことが体内で起こっているのです。



ごはん後に眠気を防止する方法①

血糖値スパイクを予防する方法です。
一つ目は皆さんよく聞いたことがあると思いますが
「ゆっくり良かんて食べる」です。
急いで早食いしてしまうとそれだけ血糖値が
上がりやすいんです。
同じものを食べていても早食いするだけで
余分に血糖値が上昇
してしまいます。ものすごく損ですね。
友人の中で一番早く食事が終わってしまう方は要注意です。



ごはん後に眠気を防止する方法②

二つ目は**糖質on糖質は控える**です。
例えばラーメンとライス、うどんと丼もの、カップ麺にオニギリ
などの組み合わせはやめてどちらか一方にしましょう。



ごはん後に眠気を防止する方法③

三つ目は**水溶性の食物繊維**を摂るです。
要は野菜、海藻を摂ることです。特に**食事の最初に
摂ることで効果を発揮**してくれます。
酢も血糖値の急上昇を抑えてくれるので
おすすめは**もずく酢**です！
佐藤調査によるとコンビニで3パック150円ほど。
カロリーは15kcal 以下と優秀食材です。



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
神奈川県川崎市中原区新丸子町760-2-502
行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

