

▶新連載①◀

糖尿病 絶対にならない

春の最新常識

花粉症が血糖値を上げる

が最も高いのをこ存じだ
ろうか？

1、2月は運動不足に
なりがちなうえ、基礎代
謝が低下し、暴飲暴食に
より血糖値が高くなる。

1〜2カ月前の平均血糖
値を反映するHbA1c
はその影響をモロに受け
るからだ。

むしろ、HbA1cの
数値が高いからといって

実際にいまの血糖値が高
いわけではない。注意し
たいのは、それを基に行

われる治療が過剰治療に
なりかねないことだ。

と、血糖値が上がりやす
くなる。

さらに大きな問題は、
花粉症によるアレルギー症

かゆみ、鼻水、鼻詰まり
で、各種ストレスホル

モンが高進されて炎症性
えるための抗アレルギー

薬の副作用だ。糖尿病専
門医で「しんクリニッ

ク」(東京・西蒲田)の
辛浩基院長が言う。

「花粉症の薬には、血糖
値を上げる成分が含まれ
ているものが少なくあり
ません。たとえば、鼻の
粘膜の充血や腫れを抑え
て鼻詰まりを薬にする鼻
炎薬の多くに、塩酸ブソ
イドエフェドリン、硫酸
ブソイドエフェドリン、
塩酸メチルエフェドリン
などが入っています。こ
れらは交感神経刺激作用
により、インスリンの効
きが悪くなって、血糖値
を上げることが知られて
います」

抗アレルギー剤の中に
は、喉が渇く副作用があ
るものも多い。それがキ
ツカケで本格的な糖尿病
を発症させるケースもあ
るというから恐ろしい。

「花粉症による喉の渇き
を癒やすため、普段より
余計に缶コーヒーや炭酸
飲料水に手を出す人がい
ます。いまは度不明か0.1%以下で
す。しかし、アレロック
やザイザル、ジルテック
などの薬の添付文書には



い。その結果、本人も気
づかないうちに血糖値を
上げてしまうのです。し
かも、それを続けている
うちに太ってしまい、2
にあって危険な季節なの
だ。

花粉症が流行する春先
は、糖尿病やその予備群
にとって危険な季節なの
だ。

また、薬そのものの副
作用で太るケースもある
ことを忘れてはいけな
い。

「実際に体重増加の副作
用情報があるのは、辛浩
基院長が言う。