【 低血糖症の概要 】

食 事

消化

ブドウ糖 ― 脳 のエネルギー

膵臓から分泌 ⇒ インシュリンによるコントロール
（自律神経及び膵臓の自己調節機能による）

【 不 可 能 】
血糖値が高い

糖 尿 病

- 食事療法
- 運動療法
- 内服薬治療
- 自己注射

↓

血糖値が調整される

【 可 能 】

血糖コントロールの不安定
低 血 糖 症

血糖コントロールの安定
（ 正 常 ）

↓

血糖値が下がりすぎる

- 過激な食事制限・過食
  不規則な食生活
- ストレス
- 甘いものの常用

↓

血糖を上げるホルモン ⇐ 副腎から分泌

①アドレナリン
- 相手に対し攻撃的
- キレる

②ノルアドレナリン
- 自己行為への反省
- 自傷・自殺、うつ症状
- 動悸、冷え

脳への過剰な刺激 ◀…… セ ロ ト ニ ン
＜脳のはたらきを穏やかにする＞

必 要 栄 養 素
トリプトファン
＋
マグネシウム 及び ビタミンB6

様々な行為・行動、身体症状

↓

治 療 が 必 要

- 食事を定期的に
- サプリメントの充分な摂取
- 体力にあった筋力アップ