

「糖尿病予備軍」ののどの渇きに薬効

Q 二十七歳、サラリーマン。最近のどが渇きよく水分をとります。清涼飲料水、ドリンク剤、缶ジュースなど計算してみたら、起床時から就寝時まで二ℓ以上飲んでいきます。会社の健康診断で「血糖値がやや高め、糖尿病予備軍」といわれ、食事療法をするようにいわれました。家族に糖尿病のものではなく大変驚いています。糖尿病を予防する漢方薬はありますか。

A 最近「ペットボトル症候群」といわれる水分過剰摂取が男性を中心とした若い年齢層に非常に多くみられる。

甘い清涼飲料水などは砂糖水と同じくらいの糖分が含まれており、二〇〇mlでこはん約半膳(ぜん)分の一〇〇キロカロリーもある。血糖

が高くなるので一層水分を欲しがる悪循環を招いている。さらにきちんとした食事をとらず、スナック菓子など塩分の多い間食ですませる者もあり、悪循環に拍車をかける例もある。

若いうちは新陳代謝が盛んなのでカロリー過剰や肥満にならないことも多いが、明らかに糖尿病予備軍となるので糖分の少ない飲み物や食生活全般の改善が必要である。

漢方では「消渴(しょうかち)」といって、水が砂漠に吸い込まれるように、摂取した水分が体中に消えてのどが渇く、今日の糖尿病に相当する病態が古くから記載されている。

漢方薬の五苓散(ごれいさん)や白虎加人参湯(びゃつこかにんじんとう)などが口渇をとり悪循環の改善に有用である。