CDEJのための情報アップデート

食品が及ぼす血糖降下薬への影響を考える良い機会に

管理栄養士　渡辺純子

日常的になにげなく摂取している食品が服用している薬になにか影響を与えることはないか，と疑問に思うことは不思議なことはなく，患者さんから相談を受ける機会も多いことと思います．食品自体に効能がすくなからず存在すると認可された特定保健用食品の登場とともに，食品に対する関心が増加してきたこともその原因のひとつでしょう．いろいろな情報を入手できますが，まだわかっていないことが多く，たとえば特定保健用食品を摂取すれば病気が治るのだという思い込みをしないようにしたいものです．

まず，患者さんからの相談も多く代表的な嗜好飲料であるコーヒーについては，以下にあげるような，薬や症状に与える影響が示唆されています．

▼　主成分であるカフェインが血糖値を上げる可能性があり，血糖降下薬の効果を弱めるおそれがある．紅茶・緑茶・ココアなども同様．
（「健康食品のすべて」ナチュラルメディシン・データベース（NMDB・米国）同文書院　より）

▼　血糖値を少し上げ，眠りにくくなる，震える，血圧が上昇し心拍数が増えるなど，他の副反応がある．これらの反応を低血糖の症状と混同する可能性がある．
（「糖尿病セルフケアガイド」（訳）医歯薬出版　より）

ただし，どちらも量的な基準は示されておらず，コーヒー１杯分のカフェイン量（通常は90～140mg「糖尿病セルフケアガイド」より）も入れ方により幅があり，患者さん自身の個人差も影響すると思われます．常識的な範囲で飲用し，注意深く血糖値を見守る必要がありますよ，ということを，同時に伝えることが大切です．コーヒーに入れるミルクや砂糖のほうが大きく血糖に影響を与えることは事実です．実際，多くの日本人が愛好しているお茶もこの範疇に入るわけですが，血糖降下薬との関係を気にして愛飲している患者さんは少ないことでしょう．

また，お茶が血糖降下薬に悪影響を与えたというケースもあまり耳にしません．健康的な食品として日常的に食べられているコンニャクに含まれる「コンニャクマンナン」について，前出の「NMDB」は，「血糖値を下げる可能性があり，血糖降下薬と併用すると，血糖値が下がり過ぎるおそれがある」としています．低エネルギー食品のため，意識的に多く食する患者さんも見かけますが，おこすはずのない低血糖が服薬中に図らずしも発生したときには，栄養士としてはコンニャクの多食がないかに注意しておくことも必要でしょう．

表１に示すような特定保健用食品は，一般の健康食品と違い，効能が科学的に認められています．そのため服薬中は，患者さんがこのような機能食品ないしこの成分含有の食品に興味があるか，愛用していることはないか，一度はチェックしておくことは必要でしょう．

いずれにしても，嗜好品や健康食品についての相談を受けたら，患者さんとのコミュニケーションの好機ととらえてみましょう．「よく大事なところに気がつかれましたね」とほめながら，そのものの良し悪しも当然ながら，相手の関心や考え，心配や不安なことなどを同時に把握するよい機会としましょう．理解力や実行力に合わせて上記のような情報を，相手の反応を見ながらわかりやすく伝え，健康的な食品をたくさんとれば病気が治る，というような勘違いをしないようアドバイスしたいものです．

表１　特定保健用食品例　（「健康・栄養食品アドバイザリースタッフ・テキストブック」第一出版　より）

保健の用途の表示内容	関与成分	想定される作用機序	食品の種類
血糖値が気になり始めた方の食品	難消化性デキストリン 豆鼓エキス	ブドウ糖の小腸からの吸収を穏やかにする	味噌汁・飲料・包装米飯 加工食品
	グァバ茶ポリフェノール	糖の吸収を遅延	飲料
	小麦アルブミン	デンプンの消化を遅延	スープ
	L-アラビノース	小腸のショ糖分解酵素の働きを抑制	テーブルシュガー