

いっしょ

VOL. 27



SPECIAL FEATURES

そんなあなたは砂糖依存症…… 太るだけでなくさまざまな病気の原因に

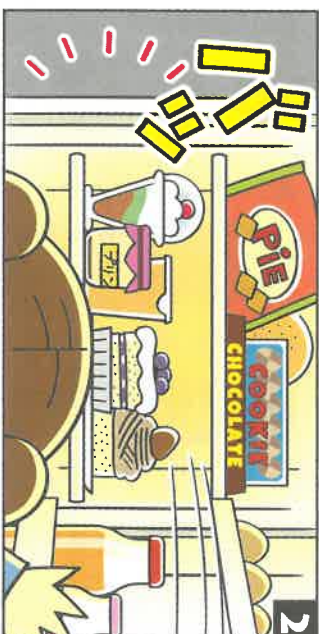


疲れているときやストレスを感じたときに、甘い飲み物を飲んだりスイーツを食べるとほっとしますよね。糖分には癒やしや快楽の効果があ
るんです。でも「疲れたとき、ストレスを感じたときに甘いもの」という
習慣が続くと、脳がその快楽から抜け出せなくなり、甘いものがないと
イライラしてしまう“砂糖依存症”になってしまうかも。今回は砂糖依存
症について考えてみましょう。

甘いものがたくさん欲しくなる砂糖依存症 砂糖は「マイルドドラッグ」とも呼ばれる

「砂糖依存症」という言葉を聞いたことがありますか? 「依存症」とい
うと、たばこやお酒、薬物、ギャンブル、スラホやゲームを連想しますが、
実は砂糖にも依存症があります。しかも依存症ではすべて、脳が同じよ
うに反応しています。砂糖が「マイルドドラッグ」と呼ばれる理由です。
人間を含めて動物は、気持ちがい
いことや快感が、行動する際の重要

な動機になります。快感が生じる仕
組みは脳にあり「脳内報酬系」と呼ば
れています。脳内報酬系は、ひとたび
快感を得ると、次はもっと多くの刺
激がないと快感を得にくくなってしま
います。そして刺激がなくなると不安
やイライラを感じるようになります。
砂糖依存症では、甘いものを食べ
たり飲んだりしないと落ち着かな
い、我慢するとイライラします。



こんな症状ありませんか?

- ☐ イライラしたり不安を感じる
- ☐ 気分の浮き沈みが激しい
- ☐ 疲労感や倦怠感がある
- ☐ イライラすると甘いものを食べたくなる
- ☐ 甘いものを食べると幸せだと感じ、
疲れが吹き飛ぶ気がする
- ☐ 空腹でもないのに、
何か食べたくなる
- ☐ 甘いものを我慢できない

