



## 荔枝は美味だが過剰摂取すれば「荔枝病」になりやすくなる : 専門家

新华网 www.news.cn 2023-06-25 09:45:12 来源: 新华网

新華社瀋陽 6月24日電 (記者: 于也童)

現在は荔枝(宮本注: レイチとも呼ばれますが、以下日本でより多く使われているライチを使います)の季節だ。この甘く良い香りがする果物は大衆に広く愛されている。宋代の蘇軾(そしょくと読みますが日本では「蘇東坡」のほうが有名かもしれませんね)は、かつて「日に荔枝を啖ふこと三百顆、辞せず長へに嶺南の人と作(な)るを(羅浮山のふもとでは毎日三百個もの荔枝が食べられる、このままずっとここで暮らすのも悪くはないなあ)」という詩『食荔枝(ライチを食す)』を書いているが、専門家は、ライチは美味だが、むさぼり過ぎてはならない、過剰摂取は『ライチ病』になりやすくなるぞと注意を促している。

瀋陽市に住む趙毅さんは、一度に大袋に入ったライチを食べた後、突然めまいを感じ、病院を受診したところ、医師にこれは『ライチ病』の症状だと告げられた。『ライチ病』とは、生のライチを大量に食べると、顔色蒼白や倦怠感、動悸、喉の渇きなどの症状が出ることを指しますが、一部の患者では、四肢の冷えや血圧の低下、悪くすると痙攣や突然昏睡状態になることもあるのです。ライチの過剰摂取により引き起こされるため、俗に『ライチ病』として知られているのです。瀋陽市衛生健康サービスセンター健康教育部の漢方医李涵主任は語る。

専門家は、『ライチ病』患者の症状と低血糖が関連しているという。ライチには大量の糖分が含まれているが、主に果糖が主であり果糖はインスリンの分泌を促進するのだ。ヒトが、一度に大量食べると、大量のインスリンが刺激を受けて分泌されるが、果糖をブドウ糖に変える速度が追い付かずに血糖値が大幅に低下、低血糖症状を引き起こす。「空腹や飢餓状態の際にライチを大量に食べると『ライチ病』にかかりやすくなるのはこのためです」と李涵主任は語る。

だが、ライチを食べたら誰しもが「発症」するわけではない。専門家の分析によると、血糖調節機能が低い人は果糖をブドウ糖に変えにくく、果糖を大量に摂取すると低血糖を起こしやすくなるという。したがって、児童や低血糖患者、糖尿病患者、妊娠糖尿病の妊婦などの特殊なグループにはライチの食用は勧められない。

李涵主任は「ライチ病」の症状が現れても慌てる必要はないが、軽症の人は少量の砂糖水を飲んだり、キャンディーを数個食べると症状が緩解; もし症状が重い場合には、直ちに病院を受診し、点滴や経口ブドウ糖などによる治療を受けねばならないとしている。

<http://www.news.cn/health/20230625/ce9964a3f91546dea02ece72e512770e/c.html>

## Expert Tip: Though lychee is delicious, excessive consumption is prone to "lychee disease"

Xinhuanet www.news.cn 2023-06-25 09:45:12 Source: Xinhuanet

Xinhua News Agency, Shenyang, June 24 (Reporter Yu Yetong)

It's the lychee season, and this sweet and fragrant fruit is widely loved by people. Su Shi in the Song Dynasty once wrote a poem "eat three hundred lychees a day, and never give up to be a Lingnan native". However, experts remind that although lychees are delicious, they should not be greedy. Excessive consumption is prone to "lychee disease".

Zhao Yi, who lives in Shenyang City, suddenly felt dizzy after eating a large bag of lychees at one time. After going to the hospital, he was told by the doctor that this was a manifestation of "lychee disease". "Litchi disease' refers to some people who eat a large amount of fresh lychees and experience symptoms such as pale complexion, fatigue, palpitation, and thirst. Some severe cases may also experience cold limbs, drop in blood pressure, and even convulsions and sudden coma. Because it is caused by excessive consumption of lychees, it is commonly known as 'lychee disease'." Li Han, director of the Health Education Department of Shenyang Health Service Center, said.

According to experts, the symptoms of patients with "lychee disease" are related to hypoglycemia. Although lychee contains a lot of sugar, it is mainly fructose, which can stimulate insulin secretion. When a person eats too much lychee at one time, a large amount of insulin is stimulated to be secreted, and the speed of converting fructose into glucose cannot keep up, which will lead to a significant drop in blood sugar and symptoms of hypoglycemia. "This is why eating a lot of lychees on an empty stomach or when you are hungry is more prone to 'lychee disease'." Li Han said.

However, not everyone will "fall ill" when they eat lychees. According to expert analysis, people with poor blood sugar regulation function have a weaker effect of converting fructose into glucose. When a large amount of fructose is consumed, it is more likely to cause hypoglycemia. Therefore, children, hypoglycemic patients, diabetic patients, pregnant women with gestational diabetes and other special groups are not recommended to eat litchi.

Li Han reminded that There is no need to panic when the symptoms of "lychee disease" appear. People with mild illness can be relieved by drinking a little sugar water or eating a few pieces of candy; If the condition is serious, you need to go to the hospital in time for treatment through intravenous infusion and oral glucose.

..... 以下は中国語原文 .....

## 专家提示：荔枝虽美味 过量食用易患“荔枝病”

新华网 [www.news.cn](http://www.news.cn) 2023-06-25 09:45:12 来源：新华网

新华社沈阳6月24日电（记者于也童）正值荔枝季，这种清香甜美的水果广受人们喜爱。宋代苏轼曾作诗“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。但专家提示，荔枝虽美味，却不宜贪多，过量食用易患“荔枝病”。

家住沈阳市的赵毅一次性吃了一大包荔枝后，突然头晕目眩，去医院就诊后被医生告知，这是“荔枝病”的表现。“‘荔枝病’指一些人进食大量鲜荔枝后，出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状，一些重者还可能四肢厥冷、血压下降，甚至出现抽搐和突然昏迷。因为是过量食用荔枝导致的，因此俗称‘荔枝病’。”沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

专家介绍，“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分，但以果糖为主，果糖会刺激胰岛素分泌。当人一次性食用过量荔枝时，大量胰岛素被刺激分泌出来，果糖转变成葡萄糖的速度跟不上，就会导致血糖明显降低，出现低血糖的症状。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝，更容易出现‘荔枝病’。”李涵说。

不过，也并非所有人吃荔枝都会“发病”。专家分析，血糖调节功能差的人，果糖转化为葡萄糖的作用更弱，大量摄入果糖时，会更容易引发低血糖。因此，儿童、低血糖患者、糖尿病患者、有妊娠糖尿病的孕妇等特殊人群，不建议食用荔枝。

李涵提示，出现“荔枝病”的症状也无需恐慌，病情较轻的人，可通过喝一点糖水或吃几块糖来缓解；如果病情较重，则需要及时到医院，通过静脉输液、口服葡萄糖等方式治疗。

20230625J 荔枝は美味だが過剰摂取すれば「荔枝病」になりやすくなる : 専門家(新華網)