



糖質制限のススメ ～糖質制限のちょっと良い話～



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

毎日寒い日が続く、ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザが流行していますが、皆さん如何お過ごしでしょうか？ 予防には手洗いとうがい(ぬるま湯の食塩水で充分)をして、十分な睡眠を取りましょう。さて、以前ご紹介した糖質制限ですが、肥満改善と糖尿病、メタボに対し絶大な効果を発揮しますが、それ以外にもあれこれメリットがありそうですのでご紹介いたします。肥満や糖尿病でない方も必見です！！

①**中性脂肪・肝機能・血糖(HbA1c含む)・尿酸の改善が見込まれる** 糖質を控えることにより、血糖上昇が抑制され HbA1c が改善しますが、またその代謝過程で上昇する尿酸や中性脂肪も低下します。中性脂肪は脂肪肝の原因になるため、糖質制限で GPT や γ GTP が低下します。LDL(悪玉コレステロール)については低下～不変とばらつきがあります。血圧についても、肥満・糖尿病・メタボが改善されるうちに低下することが多いです。

②**食後の眠気が改善する** 皆さん、食後に起きる猛烈な眠気を経験したことはありませんか？ これは食後の血糖上昇にあわせてインスリンが分泌されると、相対的な低血糖に向かいます。糖尿病の患者さんで、低血糖を自覚された方はよく判ると思いますが、気だるくボーっとした感じになります。健康な人ではこれが眠気や集中力低下につながります。糖質制限すれば、その症状は起きないので運転される方や学生の方も集中力が増します。安全運転や成績向上に繋がればいいですね。

③**二日酔いがなくなる** 忘年会が終って次は新年会と宴会続きの方も居られたと思います。しっかりお酒を飲みながら鍋料理の雑炊やうどんをお腹いっぱい食べたり、2次会の後にラーメンを食べた翌日に胸やけ胃もたれを経験された方はありませんか？ 糖質は消化に時間がかかるため、長時間胃の中に滞留します。そのため二日酔いの原因となります。ビールや日本酒を避け焼酎やウィスキーの様な蒸留酒(甘くない赤ワインも OK)、糖質制限した宴会食(焼きナス、から揚げ、焼鳥、枝豆、焼肉、トンカツ、モズク、串かつ、天ぷら、揚げ出し豆腐、焼き魚、サラダ、チーズ、ミックスナッツ等の居酒屋メニュー)を中心に食べながらお酒を飲んでください。とは言っても、調子に乗ってがぶ飲みするとやっぱり二日酔いになりますよ(笑)

④**冷え症が改善する** 糖質制限では、糖質は食べない代わりに脂質や蛋白質を「多めに」取ります。これまでの栄養指導が「肉や脂っこいものは控えましょう」でしたので、全てを制限しすぎて逆にエネルギー不足となり「冷えてしまう」ことがあります。本当は、糖質を制限した分をオリーブオイル・バター・チーズ・ナッツ・マヨネーズといった脂質、牛肉・鶏肉・魚・ベーコン・ハム・ソーセージといった蛋白質に振り替えて取る方が良く少々取りすぎても良いのです。脂質や蛋白質は糖質に比べて代謝過程での熱産生が大なので、体が暖かくなり冷え症の改善が見込まれます。

⑤**虫歯が減る** 狩猟・漁労で食べていた旧石器時代人は虫歯が殆ど無く、縄文人になってドングリやクリを食べる様になり虫歯率 8.2%(その習慣の無いアメリカ先住民やイヌイットは 3%以下!)と増え、その後農耕が始まった弥生人では虫歯率 19.7%と激増しているのです。虫歯菌の代表として知られるストレプトコッカス・ミュータンスの餌は糖質なので、ちょっと考えれば成る程となりますよね。

⑥**腰痛や膝の痛みがマシになる** 皆さんは 10Kg や 20Kg の米袋を持ったことがありますか？ 20歳の時より 10Kg、20Kg 増えていたら、その増えた分だけ抱えて歩いているようなものです。それが減れば、ほら、少し身体が軽くなって辛い痛みから解放されるかも……。

⑦**癌・脳梗塞・心筋梗塞等の発生病リスクが減る** 血糖上昇に伴うインスリン上昇は生理的なレベルでは問題ないのですが、糖尿病やメタボリックシンドロームの様な持続的な高血糖と高インスリン血症は癌化のリスクや脳梗塞・心筋梗塞といった動脈硬化性疾患のリスクが増加すると報告されています。また肥満では、大腸・食道・膵臓・腎臓・子宮・乳房のガンになるリスクが高まるとも報告されています。さらに、JNCI J Natl Cancer Inst (信頼度の高い医学雑誌)で、「GL や総炭水化物摂取量が最も高いグループでは、最も低いグループに比較し、大腸癌の再発リスクや死亡リスクが 80%も高いことが確認された。この傾向は、術前に BMI25 以上 (BMI=体重÷身長²) の肥満者や現在も肥満の患者でさらに顕著であった。」と報告しています。因みに GL(血糖不可指数)とは、実際の食事でその食品の一人前の分量を考慮して、どれだけ血糖値を上げるかを示す目安です。また癌診断に有用な「PET-CT 検査」はご存知ですか？ 癌細胞は、糖質が大好きなのです。その性質を利用して、放射性同位元素で印をつけたブドウ糖を注射して、それが多く取り込まれた箇所が癌組織であると一目瞭然でわかる検査です。そう考えれば、癌細胞の大好きな糖質を必要最小限に抑えれば……もう判りますよね。

実は私自身も、パンやお好み焼き・ピザ・パスタ等糖質は大好きなので、注意しながらも食べたいときには食べています。旅行の時には、旅の楽しみである美味しい料理をしっかりと食べてます。そうするとやっぱりビックリするぐらい体重が増えます。現に、今年のお正月にはお餅を食べたせいか、たった 4 日程で 3Kg も太ってしまいました。でも糖質制限食(朝食・夕食は糖質なしのスタンダード制限食)にすれば 2 週間もしないうちにベスト体重になりました。大切なことは、こまめに体重計に乗って自分のベスト体重・腹囲をキープすることです。しっかりと健康管理しながら、楽しい人生を謳歌したいものですね。

アルツハイマーは脳の糖尿病

糖尿病患者は世界的に著しく増加しています。そのなかで日本は有病率一・二%

と世界の平均有病率七・九三%にくらべて高く、二〇一一年時点で世界第六位の一

〇七〇万人が糖尿病になっています。

日本人の糖尿病患者の増加率も高く、一九九七年に六九〇万人だったものが、二〇〇七年に八九〇万人となり、過去一〇年間に二〇〇万人も増えています。

一方、日本の高齢化と共に増えているのが認知症で、とくにアルツハイマー病が増えています。最近、糖尿病とアルツハイマー病、この二つの病気が実は同じ原因で起こっているのではないか、という見方を示す研究報告が相次いでいます。

糖尿病がアルツハイマー病を引き起こしやすいことは昔から知られていました。

九州大学が疫学調査を続けている福岡県久山町での研究によれば、インスリンがあっても糖をうまく処理できない傾向が強い人ほど、アルツハイマー病を発症しやすいことがわかりました。

そして最近、「アルツハイマー病は脳の糖尿病である」とする研究が発表されました。代表的な認知症のアルツハイマー病は、インスリンがうまく働かない糖尿病の一種ではないかという学説です。

インスリンは膵臓でつくられ、糖を体の細胞に取り込ませるホルモンとして知られています。しかし、最近の研究で、インスリンは膵臓の他に脳でもつくられ、神経細胞を守る作用があることがわかってきました。

アルツハイマー病は脳の細胞内にアミロイドベータ（A β ）という異常なたんぱく質が蓄積することで発症するといわれています。九州大学の中別府雄作教授らは、疫学調査を続けている福岡県久山町で、亡くなった住民から脳を提供してもらい、アルツハイマー病の脳ではインスリンをつくったり、糖を利用したりするのに欠かれない複数の遺伝子の働きが大幅に落ちていることを明らかにしました。

糖尿病は膵臓の異常でインスリンが分泌できず高血糖になるI型と、インスリンがあっても細胞側に問題があつてインスリンがうまく利用できないで高血糖になるII型とに分類されていますが、アルツハイマー病の脳では、その両方の機序が共にうまく作動していないことがわかったのです。

インスリンがうまく使えないことがきっかけになって神経細胞の障害を招き、A β の蓄積をうながしてアルツハイマー病が発症するということです。事実、高血糖が続くと脳にA β がたまりやすいことや、糖尿病がアルツハイマー病を引き起こしやすいこともわかってきました。

高血糖の結果、脳にたまったA β は、一部が全身に回り、インスリンの効き目をさらに落とすということも報告されています。糖尿病に導かれたアルツハイマー病が、糖尿病をさらに悪化させている悪循環があることが明らかにされたのです。

それにしてもなぜ糖尿病患者がこのように世界的にも増えてきたのでしょうか。私は人間の体は穀物を食べる生活にまだ十分なじんでいないことが原因ではないかと思っています。約七〇〇万年前チンパンジーから分かれて、私たち人類が誕生しました。約一万年前に農耕が始まり、穀類を食べるようになったのですが、その間人類は狩猟によって得られた動物の肉を食べ続けていたのです。

体になじんでいない穀類中心の食生活が糖尿病の多発を招いたのでしょう。