



医療ジャーナリスト

伊藤集也が行く!

ニッポンの医療現場 第31回

## 糖尿病の原因は炭水化物？ カロリーよりも「糖質オフ」が重要!

われわれ日本人の主食はなんといっても「米」だが、実は米や麺類などの炭水化物が糖尿病の悪化原因と考えられていることをご存じだろうか。そこで今回は、糖尿病予防などに有効とされ、欧米ではすでにスタンダードになっている「糖質オフ」について取材した。

**患者が急増中!  
男性は特に注意**

糖尿病とは、血液中にブドウ糖が過剰に存在する状態が続き、血管や神経などが侵される病気だ。重症になると人工透析が必要になったり、末梢血管に血液が通わなくなり足を切断するような事態になる。

決して他人事ではない。わが国の糖尿病患者（とその予備軍）の数は2210万人で、これは成人の4分の1にあたる。特に注意したいのは男性。ここ10年の間で患者数が2倍弱に急増しているのだ。

なぜ男性に糖尿病が増えているのか。理由は「肥満の人が多いから」の一言に尽きる。30代にしてすでに約3割が肥満。肥満の割合が年々減少している女性とは対照的だ。

毎月2000人の糖尿病患者を診る糖尿病のスペシャリスト、AGE牧田クリニック（東京都中央区）院長の牧田善二医師は、この現状に警鐘を鳴らす。「多くの男性は会社に入ると太り始めます。朝や昼は

手っ取り早く、おにぎりや丼物、麺類で済ませ、飲み会のシメにラーメン。あるいは深夜に夕食。仕事が忙しく、ゆっくりと食事をとれないという理由もあるのではないだろうか、これでは太るのも仕方なく、いつ糖尿病を発症してもおかしくはない状況です」

糖尿病（2型糖尿病）は、インスリンというブドウ糖を筋肉や脂肪組織に蓄えるホルモンの分泌が低下したり、分泌のタイミングが遅れたりして高血糖状態が続くことで起こる。牧田医師によると、このインスリンの分泌異常をもたらす大きな原因が肥満だという。「太っている人は、やせている人より、血糖を下げるためにより多くのインスリンを必要とします。長年この状態が続けば、インスリ

ンを分泌するすい臓の機能が弱まり、十分なインスリンを出せなくなる。今の肥満のツケが糖尿病という形で現れるのが、だいたい10年後。そのときに後悔しても遅いのです」（牧田医師）

炭水化物を摂る量に比例して糖尿病になる。糖尿病の治療で鍵を握るのは、減量と血糖値のコントロールだ。基本は食事と運動で、それでも値が下がらない場合、薬（血糖降下薬、インスリン注射など）を用いる。

現在、わが国で一般的に行われている食事療法はカロリーを減らす方法だが、牧田医師によると、これは間違っているという。「カロリーを減らしても血糖値は下がりにくいです。大切なのは血糖値を上げる炭水化物の量を減らすことなのです」（牧田医師）

実際、この話を裏付ける論文は多く、今年3月にはイギリスの権威ある医学誌に「ご飯は糖尿病のリスクを高める」というショッキングな内容が掲載された。これは名門ハーバード大学の公衆衛生学の専門家が発表したもので、炭水化物を摂る量に比例して糖尿病になりやすいことが、過去に出た複数の論文を分析した結果、導き出されたそうだが、何より、炭水化物を控える「糖質オフ」の食事療法は、欧米ではすでに「カーボハイドレート・カウンティング」（炭水化物を計算し、多い人は減らすという考え方）としてスタンダードになっている。

牧田医師がわが国でこの考え方を採用したのは、今

から10年ほど前。これまでに多くの糖尿病患者がこの方法を実践し、効果を上げているという。

その一人、40代の男性患者は、大病院で糖尿病治療を受けていたが、「糖質オフ」の食事療法に興味を持ち、AGE牧田クリニックを受診。牧田医師の指導のもとで治療を始めた。

男性は食後に欠かさず血糖値を測って記録。すると炭水化物抜き食事で血糖値は食前と変わらなかつたが、ご飯やパンなどの炭水化物を摂ったときは倍前後にまで上昇していた。それがわかってからは、徹底して「糖質オフ」を実行。血糖値は安定して低い状態を保っているという。

「この患者さんはとても面白い方で、本当に肉は血糖値を上げないのか検証するため、豚肉を300g食べて血糖値を測ったんです。それでも血糖値は上がりませんでした」（牧田医師）

炭水化物を摂るから中性脂肪が増える「糖質オフ」は肥満解消にも有効だ。

「炭水化物は体内でブドウ糖に分解されますが、エネルギーとして使われず、余った分は中性脂肪に形を変え、脂肪細胞に保存されます。油や脂肪を摂ったから脂肪になるのではなく、炭水化物を摂りすぎるから中性脂肪が増え、太るのです。ですので、炭水化物を控えればダイエットにもなります」（牧田医師）

さらに過度の飲酒は問題だが、アルコールは血糖値を下げるので問題ないという。牧田医師は酒を飲むなら炭水化物抜きの居酒屋スタイルを推奨する。

古くさいカロリー制限を糖尿病患者に強い続ける医師や栄養士は不勉強というだけでなく、不利益を被る患者はたまったものではない。正しい情報を提供する者がこそ、より健康でいられるのは間違いないようだ。