

# 提携医療機関便り①

## 糖質制限とケトジェニックな生活

医療法人社団 美田内科循環器科クリニック

院長 美田 晃章



当クリニックは平成11年4月に札幌市手稲区にオープンした無床診療所です。私は勤務医時代は循環器専門医

として心筋梗塞のPCI治療や心不全などの治療に携わっていました。開業後は生活習慣病の治療・予防に重点を置いた診療に力を入れています。平成13年に発足した糖尿病療養指導士制度を契機に、スタッフに資格取得を積極的に奨励し、看護師・薬剤師・管理栄養士など現在までに10名ほどの資格者が誕生しました。平成22年には小規模ながらメデイカルフィットネスを開設し、健康運動指導士のもとで運動療法にも対応しています。

クリニックでは開院時より生活習慣病教室を開催しており、平成14年にダイエットの話題を取り上げました。この当時は減量する上で食事でのカロリー制限は必要という考えの上で、三大栄養素である糖質・蛋白質・脂質のうち、どの栄養素を制限するのが最も効果的なのかについては米国で盛

んに論争が繰り広げられていました。低脂肪食を薦めるオーニツシュ・ダイエット、炭水化物を控えて高脂質・高蛋白質のアトキンス・ダイエット、適量の脂肪はよしとする中道派のシユガー・バスターなどがありました。この当時アトキンス博士の「ローカーボ・ダイエット」の日本語版とその解説のWeb「低糖質ダイエットと健康づくりのGoood Health!」で平成11年より情報発信をしていた枝村さんに刺激を受け、このダイエットにはまっつてしまいました。アトキンスの実践においては

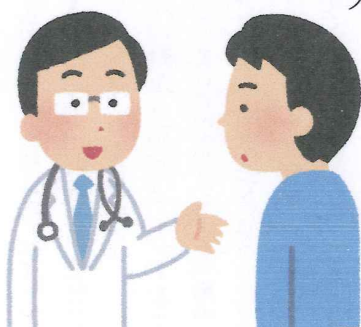
- ① 導入期…超低糖質で脂肪分解を活発にさせる
- ② 減量期…脂質代謝が盛んになったら、体重減少が止まらない程度に糖質を少しずつ増やす
- ③ 維持期…目標体重になったら、この体重を維持できる糖質量を決める、というものです。それを実践して半年で目標体重までの8kgの減量に成功いたしました。尿中のケトン体をチェックしながらその効果を確認していました。その後米国医学雑誌に発表された前向き試験にて「カロリーと脂質を制限するよりも糖質制限の方が減量効果が高い」とした論文によりダイエット論争にある程度の結論が出されました。



平成20年に初めて江部先生の講演を札幌で拝

聴しました。その時は糖質制限の火付け役になった江部先生の本がすでに何冊か出版されていました。札幌市医師会主催の糖尿病の会で、江部先生にとっては札幌では初めての講演だったと思います。ただその当時は、糖質制限については札幌では興味を持つ医師はあまりいなかったと思います。ただ自分は以前からアトキンスダイエットを実践していましたので、大変興味を持って参加したのを覚えていました。その後、平成25年に日本糖質制限医療推進協会が発足され、平成27年に当院も提携医療機関に仲間入りさせてもらい、積極的に東京などの講演会に参加させていただきました。平成28年には札幌でも江部先生や宗田先生の講演会が開催され、スタッフと一緒に参加するようになり、クリニック全体で糖質制限を広めることになりました。

「糖質制限」とは1日の糖質量130g以下と定義されています。当クリニックでは患者様の状況や嗜好によつて、比較的实施可能なゆるやかなプチ糖質制限から、厳格なスーパー糖質制限まで様々なパターンで対応しています。管理栄養士の指導で導入した患者様は100名以上になりますが、



目標の食事療法を実践できた方の多くは体重、血糖値・HbA1c、中性脂肪は有意に減少し、HDLコレステロールは概ね上昇いたします。最近では推進協会のホームページの提携医療機関のリンクを見て糖質制限を指導してほしいとか、インスリン離脱を希望されて受診される方も見られるようになっていきます。さらに宗田先生の著書『ケトン体で人類を救う』で、妊娠糖尿病の方に糖質制限を導入して良好

な血糖管理、安全なお産を多数経験されておられることをお知らせしました。



宗田先生の講演会にも足を運び、実際の食事療法について教えをいただきました。それ以来、当院でも近医の産科医と連携し積極的に糖質制限を取り入れています。妊娠糖尿病でのインスリン導入は無くなりました。

かつてケトン体は、飢餓状態や糖・脂質の代謝異常に伴って産生される「体に有害で不必要な成分」と認識されてきました。しかし最近の研究では様々な領域で疾病の予防・治療に効果を発揮するといふ、研究成果が各分野で報告されています。癌治療領域では糖質制限やケトン体の効果はめざましい研究成果が出ていますし、認知症や難治性てんかんでも既にケトン体の効果が示されています。

また抗酸化作用・

抗炎症作用が期待できることより、動脈硬化性疾患／アレルギー疾患にも有用かと思われ

れます。さらにスポーツ選手への効用も期待されています。テニスの

ジョコビッチ／サッカーの長友選手や最近では大坂なおみ選手も糖質制限にて好成績をおさめています。



実際にケトン体を増やすためには糖質制限が必須です。一日130g以下のゆるやかな糖質制限は、糖尿病やメタボ対策にはある程度有効ですが、この程度の糖質制限ではケトン体はあまり産生されず、その効用を期待できません。やはり、具体的には一食20g、一日60g以下のスーパー糖質制限を目指すのがお勧めです。



さらに、中鎖脂肪酸であるココナツオイルがケトン体の産生に有効です。私もケトン体を簡易測定器で時々チェックしていますが、5000〜12000μmol/Lを維持しています。

野生の動物には癌も糖尿病も認知症もありません。しかし犬・猫などのペットにはこれらの疾患

が蔓延しています。糖質

過多のペットフードが原因であることは推察が付きま

す。猫に至っては晩年はほとんどが糖尿病とのことです。脂

肪酸・ケトン体エンジンが人類本来のエネルギー産生機構であるはずが、糖質の過剰摂取のため十分に利用できず、その代わりに効率の悪い解糖系エンジンが幅を利かせています。このように糖質が溢れた食環境においては、細胞がパニック状態に陥り、様々な疾病の発生の原因ではないかと考える研究



者が増えてきているのです。人類本来の代謝システムにあった食生活、すなわちケトン体を生かした環境が人類を救うと考えることが出来るのではないのでしょうか。



◆医療法人社団  
美田内科循環器科クリニック

〒006-1085 北海道札幌市手稲区星置  
2条4丁目7-43  
TEL: 011-685-3300  
URL: <http://www.clinic-nita.com>

