

TRANSITION TO HEALTH(033)

糖尿病の食事療法が変わる？ ①

～ 糖質制限から**脂質**制限へ ～

増え続ける糖尿病

日本の糖尿病有病者は約 950 万人、予備軍は 1,100 万人、今や国民的病になりつつある。厚生労働省の「2013 年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病有病者の割合は、男性 **16.2%**、女性 **9.2%**で、50 歳以上で増加している。昨年 2014 年 11 月、国際糖尿病連合 (IDF) が発表した世界の糖尿病に関する最新の調査によると、**世界の糖尿病人口は爆発的に増加**しており、2014 年現在で、有病者数は 3 億 8,670 万人に上り、**20～79 歳の成人の有病率は 8.3%**、**12 人に 1 人が糖尿病有病者と推定された**。日本人女性の有病率は世界平均と大差はないが、**男性はなんと世界平均の約 2 倍**であり、**血液透析患者率世界第 1 位**（世界平均のなんと **10 倍！！**）の要因の一つにもなっている。

糖尿病の発症誘因は？・・・糖分の摂り過ぎではない！ **脂質**の摂り過ぎ！

生活習慣病としての糖尿病は、小児期から青年期に発症する **I 型**糖尿病と、生活習慣不良の中高年に発症する **II 型**糖尿病とに大別される。世界的な研究によると、**I 型**糖尿病の栄養生化学的原因は**乳児用粉ミルク**の摂取とされている。乳児の小腸にとって、母乳ではない**牛乳**を飲まされることは想定外であり、乳児の未熟な小腸は、**異種蛋白**である牛乳を無条件にそのまま吸収してしまう。この吸収された牛乳**カゼイン**蛋白の**断片**と、インスリンを分泌する膵臓**ランゲルハンス島 (β 細胞)**とが構造的に類似しているためなのか、牛乳**カゼイン**蛋白の**断片**に対して産生したはずの**抗体**が膵臓関連**自己抗体**と化して、乳児自身の膵臓 **β 細胞**を攻撃し**破壊**してしまうため、糖尿病になってしまうのだという。

これに対し **II 型**糖尿病は、一般に思われているような炭水化物（糖質＋食物繊維）の摂り過ぎが原因ではなく（合併症誘因子ではあるが）、**動物性食品**や**油脂**を使った料理の過剰摂取、つまり**脂質（脂肪）の摂り過ぎ**によって膵臓が**疲弊**してしまい、**インスリンの分泌不全**を来したり、内臓脂肪の蓄積・脂肪細胞の肥大化に関連する**インスリン抵抗性**が原因であるというのが最新の知見である。また、最近ではクロム欠乏説が出ており、精製・加工食品、肉、乳製品などの**不自然食品**の摂取によってクロム欠乏状態に陥り、インスリンと共同作業をする細胞内の GTF（糖耐性因子 glucose tolerance factor）が欠乏するという説である。いずれにしても、**動物性食品**や**油脂の過剰摂取**は、糖尿病の原因になり得るのである。従来のは経口血糖降下薬やインスリン注射、カロリー制限や糖質摂取制限などは、あくまでも血糖値の上昇を抑え、深刻な合併症の発生を予防するための対症療法ではあるが、**β 細胞の機能不全**を治す根本療法ではない。

究極のベジタリアン食（**Vegan diet**）で糖尿病は治る！

『責任ある医療を推進する医師会（PCRM）』の代表を務める **Neal Barnard**（ニール・バーナード）博士の臨床研

公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原 6 丁目 8 番 1 号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

<http://www.kenshin-shizuoka.net>

E-mail: info@kenshin-shizuoka.net

究を紹介しよう。バーナード博士は、米国連邦政府の食事ガイドラインの改革のために尽力してきた医師でもあり、多

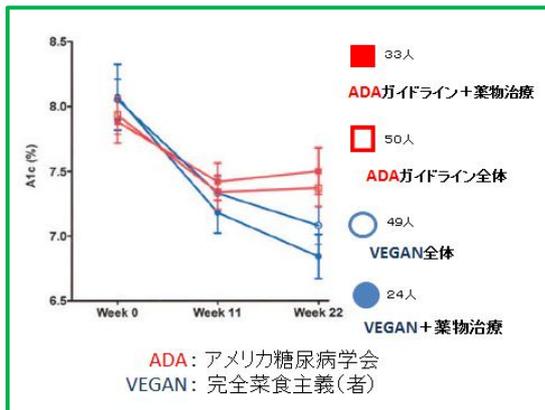


くのテレビ出演やホームページ、動画サイトで活躍している。バーナード博士は、アメリカ国立衛生研究所（NIH）から資金提供を受け、2003年にⅡ型糖尿病における食事介入に関する研究を行ない、その結果を

Diabetes Care の2006年8月号に発表した。（Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes. *Diabetes Care* 29:1777-1783,2006）（右論文）

この“低脂肪完全菜食主義（Vegan diet）の食事とⅡ型糖尿病について”の研究から、バーナード博士の食事プログラムは、血糖値をコントロールする効果がアメリカ糖尿病学会（ADA）の食事ガイドラインに比べ3倍以上の効果があることが証明された。この最新の画期的臨床研究から、糖尿病という病態が低脂肪完全菜食に劇的に反応することが分かった。

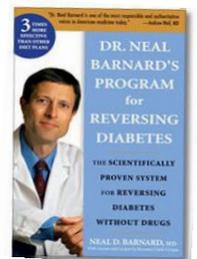
下図は、論文に掲載されたグラフに丸山が加筆・説明を加えたものである。究極のベジタリアン食（Vegan diet）の場合（○●）、第11週で著明にHbA1c（6.5%以上が糖尿病と診断される）が下降して



おり、更に第22週まで下降し続けている。ところが、アメリカ糖尿病学会（ADA）の食事療法では、第11週までは下降したが、その後の第22週では若干悪化し、上昇している。当時のアメリカ糖尿病学会（ADA）の食事療法は脂質制限が甘いため、膵臓の疲弊は続いているのである。この結果からバーナード博士のプログラムは、膵臓ランゲルハンス島のβ細胞を修復し回復させることが分かった。この研究では、低脂肪ビーガン食——すべての動物性食品と植物性油脂を使用しない——を採用することにより、患者は、コレステロール値を低下させ、血圧も低下させ、更に体重を減少させることができたので

あった。さらにこの食事プログラムの凄いところは、患者はカロリー計算不要、体重・腹囲などの身体計測も不要、炭水化物の摂取制限は無く、逆に、炭水化物や甘い物（植物性）は好きなだけ食べてもよいというものであった。患者たちは、動物性食品と油脂を避けるだけでよく、あとは気ままにストレスも感じなかったという。

バーナード博士は、2006年、“*Dr. NEAL BARNARD'S PROGRAM for REVERSING DIABETES*”（右）を出版した。この本を読めば、低脂肪ビーガン食が、細胞レベルで膵臓ランゲルハンス島β細胞の機能異常を修復・改善し、インスリン抵抗性やインスリン機能不全を改善することが理解できる。また、低脂肪ビーガン食が血糖値、体重、および心疾患のリスクをコントロールし、糖尿病にいかに対処すればいいのかも解説しており、多くの患者さんと、薬剤の必要性さえ無くなっ



てしまうことを伝えている。野菜、果物、穀類、豆類などからなるVegan dietは、おおよそ炭水化物75%、蛋白質15%、残りの10%が脂質である。一般的な食事指導では、炭水化物50~60%、蛋白質は標準体重1kg当たり1.0~1.2g（体重60kgなら60~72g）、残りは脂質で22.5%~29%前後であることに比べると、いかに炭水化物が多く、脂質が少ないかが分かる。これが膵臓のβ細胞保護の食事療法であり、糖尿病の根本療法なのである。

低炭水化物ダイエットは危険極まりない！

炭水化物（糖質）制限食は、血糖値が下降して糖尿病が改善したように見えても、大動脈をはじめとする全身の血管系に対し、悪影響を及ぼすと報告されている。極端な低炭水化物食でなくても、同じエネルギーを摂取するためには、相対的に蛋白質や脂質の摂取量は増えることになる。この時、動物性蛋白質・脂質を中心に摂取した場合には、総死亡・心血管疾患・Ⅱ型糖尿病の発症リスクが増大すると報告されている（Ann Intern Med 2010;153:289-298. Am J Clin Nutr 2011;93:844-850）。日本の伝統的な和食は、高炭水化物（約75%）・低脂肪で、正に低脂肪ビーガン食に近く、これが日本人の心血管系を守り、世界一の長寿に寄与してきたのである。栄養バランスの良い（？）動物性食品や油脂の摂取を許す糖尿病食事療法は、『ガソリンをかけながらの消火活動』『サイドブレーキを引いたままの車の運転』といえる。インスリン抵抗性は糖尿病が発症する10年以上前から発生し徐々に増大するという。健診データに異常が出てからでは遅い。糖尿病予備軍の方は、天ぷら・揚げ物などの油料理や動物性脂肪、スイーツは極力避け、和食に徹するべきである。 TRANSITION TO HEALTH（健康への転換）（理事長・医師 丸山 正明）