

TRANSITION TO HEALTH (036)

糖尿病の食事療法が変わる！？ ③

～ 「低脂肪・菜食」か「糖質制限食」か ～

はじめに

日本では、「カロリー制限・糖質 50～60%」+「薬物療法」という糖尿病治療で、毎年1万6,000人以上が人工透析に導入され、3,000人以上が網膜症で失明し、また3,000人以上が壊疽により足を切断されている。世界人口の2%しか占めていない日本人が、世界の透析患者の20%を占め、5人にひとりが日本人という有様。なんと10倍の透析患者率である。かつては慢性腎不全の原因として慢性糸球体腎炎や高血圧からくる腎硬化症が多かったが、現在では糖尿病性腎症が圧倒的に多い。何故こんなにも、日本の糖尿病治療はうまくいっていないのか。私もかつては、患者さんに対し早々と透析用のシャント手術（通常、左前腕に施す動静脈吻合術）を施し、患者さんの透析回避に全力を尽くしていなかったことを深く、深く反省している。

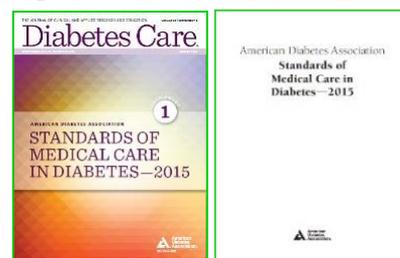
食生活の欧米化がもたらした糖尿病

戦後間もない1950年以前には、糖尿病患者は全国で数百人しかいなかったといわれ、日本人には稀な病気であったこの糖尿病が、現在では有病者約950万人、予備群（軍）を加えると軽く2,000万人を突破してしまう。

女子栄養大学出版部の「食品成分表 2014」によると、1950年から2000年までの50年間で、肉、卵、牛乳・乳製品の摂取量がそれぞれ約9倍、7倍、19倍と激増し、逆に日本の伝統的食材である米や芋の摂取量は、それぞれ約2分の1、8分の1と激減している。このような動物性食品・加工食品を中心とした「食生活の欧米化」は、「食物繊維摂取量の減少」「有害物質・発癌性物質の摂取増加」をもたらし、腸内細菌叢（腸内フローラ）は乱れ、食後高血糖・血糖値の乱高下につながり、肥満・動脈硬化・糖尿病・アレルギー・癌・精神障害などの健康被害をもたらしてきた。

国により異なる糖尿病治療食

米国糖尿病学会（ADA）は2013年、すべての糖尿病患者に適した唯一無二の食事パターンは存在しないと明言し、「糖質制限食」を選択肢の一つとして容認した。2015年1月の「Diabetes Care」のホームページには、ADAの「STANDARDS OF MEDICAL CARE IN DIABETES-2015」（右写真）が掲載されている。これによると米国では、①地中海食 ②DASH食 ③菜食（ヴィーガンまたはベジタリアン）④低脂肪食、そして⑤糖質制限食の5つが受容可能となっている。（DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension）私は今まで『③菜食 + ④低脂肪』の未精製・未加工の食事を推奨してきた。



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

