



糖質制限ふたたび

～薬を飲み続けることはゴールではありません～



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

めっきり寒くなってきましたね。秋を感じる時間が短く、「四季」ではなくなり「二季」に変わってきているような気がします。インフルエンザやコロナが流行ってきましたので、皆さん体調管理をお願いします。

さて、「私って、あんまり食べないのに、お水だけ飲んでも太るって気がする。」って思われている方多くないですか？ でもそれは、糖質摂取が原因です。ああ、また糖質制限？といったお声が聞こえてきそうですね。以前から皆さんに推奨している糖質制限ですが、まだまだ十分に浸透していないようですので再度お話ししたいと思います。

食餌中の糖質で血糖値は上昇しますが、インスリンの働きにより脳・筋肉・脂肪等で利用されます。また、腎臓から濾過されたブドウ糖が「原尿」（最初の尿です）中に一旦排出されます。しかし、人間の身体は巧妙に出来ており、その後の過程で殆ど100%が再吸収され膀胱から排泄される尿は本当に不要老廃物と水だけです。糖尿病は、身体の組織では消費しきれず原尿中に漏出したブドウ糖が、再吸収レベルを超えて尿に溢れてしまった状態です。ところが、ここで問題があります。このブドウ糖再吸収システムにおいては、ブドウ糖1分子に対し、ナトリウム(塩分)3分子が「一緒に」再吸収されます。「減塩」食にしても、「選択的な」再吸収システムですので無駄です。つまり糖質摂取により、身体の中は慢性的な塩分過多になっています。人体は塩分濃度を一定にするため希釈するする必要があり、結果的に水分が必要以上に貯留します。血管の中に貯留すれば「血圧上昇」に、細胞レベルで貯留すれば「浮腫」に繋がります。裏を返せば、糖質を止めれば水分貯留が無くなって、高血圧・心不全・下腿浮腫・肥満が改善します。ちなみに、糖質摂取過多と言っても、総摂取量に含まれる糖質量の「絶対量」ではなく、「割合」が問題です。「朝は、パンとコーヒー、お昼は時間がないので、コンビニでおにぎりやサンドイッチとコーヒー、麺類で簡単に済ませることが多いです。」といった食生活を続けると、高血圧の方は糖尿病を合併し、逆に糖尿病の方は高血圧を合併します。更に、こういった代謝状況では、いずれ高脂血症や高尿酸血症が発症します。そうです、「今まで通りの」食生活では、検査データはますます悪化し、ドミノ倒しの様に現れる脳梗塞や心筋梗塞に将来苦しみ、何とかそれを免れても糖尿病コントロール不良の方は、いずれほぼ100%の確率で「認知症」を発症します。そして、入院を繰り返したり、たくさんの薬を飲まないといけません。

皆さんは、体重が変わっていないことで安心していませんか？ ここでクイズです。両手一杯の脂肪と筋肉、どちらが重いと思いますか？ 答えは筋肉です。入浴前に自分の裸の姿を見てみてください。「体重は変わらない」と言われる方も、若い時に比べて肩や腰回りが華奢になってお腹周りがポテッとしていませんか？ この状態は、同じ体重であっても体脂肪率オーバーの状態です。もし体重が増えていたら、かなりの筋肉が脂肪に置き換わったことを意味し、大分危機的状況です。糖質摂取に伴い上昇した血糖値は、インスリンの効果で脂肪や筋肉に取り込まれますが、脂肪への取り込みには筋肉へのそれに比べて、より多くのインスリンが必要となります。糖尿病は、「絶対的」インスリン不足の1型糖尿病よりも、「相対的」インスリン不足の2型糖尿病が多く、「ちょいポチャ」体形でお悩みの方は、糖尿病予備軍～コントロール不良群であり、その他合併症へと繋がります。一般的に、基礎代謝量は筋肉量と活動量に比例します。プロレスラーや力士が冬でもTシャツや浴衣で大丈夫なのは、筋肉量が多く基礎代謝が盛んだからです。例えば、筋肉量が半分になったら、活動量を倍にしなければいけません。エアロビクスで1時間汗だくになる運動しても、おにぎり1個のカロリーは消費できません。

(裏面へ続く→)

そう、運動で体重を落とすことはまず不可能と考えてください。食事内容を大きく見直さない限り、摂取糖質の余剰分は「脂肪に蓄積」され、同時に「貯留した水分」で肥満へと繋がり、膝や腰を痛めます。タイタニックは、遠くに見える氷山を甘く見ました。その時になって、慌てて舵を切っても間に合いません。今の自分は、過去の食生活で作られました。しかし、5年後、10年後の「未来の」自分は、これからの食生活で変えられます。今や人生100年ですが、健康寿命を延ばし余生をどのように過ごすかは、あなた次第です。

以上の事から、改めて糖質制限をお勧めします。「じゃ、何を食べたらいいの？」とよく聞かれます。簡単です。居酒屋のメニューで、ご飯・パン・麺類・イモ類を外せば、なんでもOKです。極端ですが、焼肉・焼き鳥・唐揚げ・刺身・卵料理といった肉・魚介類・揚げ物は食べ放題です。お腹いっぱいになったら、ラーメンは食べたくないですよ。朝ごはんは、ゆで卵3個にトマトジュースでもOKです。野菜中心にする必要はないです。美味しく料理するための野菜は必要ですが、バケツ一杯サラダ食べても満足度は低いですし栄養不足です。ここだけの話ですが、私は「旅行に行ったら」「外食では」「日曜の昼は」、糖質を食べちゃいます。本当は、カニ雑炊・ピザ・焼きそば・ラーメン大好きです(笑)でも、平日はおかずだけ食べて、糖質は食べないようにしています。要は、「メリハリ」です。内服薬を一つでも減らし、インスリン注射を止めるためにも、糖質制限をお勧めします。



西宮市健診のお知らせ

年内の西宮市健診（特定・長寿健診、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診）

上記の受診は12月26日午前までとなっております。

健診ご希望の方は受診日にご注意いただき、早めのご来院をお願いいたします。

年末年始休診のお知らせ

ご不便おかけしますが、以下の期間は休診と致します。

12月28日（土）午後

～ 1月5日（日）

《1月6日（月）より通常どおり診察いたします。》

※定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。



酸素カプセル無料体験のお知らせ



新陳代謝促進・疲労回復・認知症予防・薄毛対策に効果的と考えられている、当院でも大好評の「高気圧」酸素カプセルですが、未体験の皆様には是非とも効果を実感して頂きたい、「お試し無料体験」をスタートします。



期間：令和6年6月1日～令和7年5月31日まで

手順：（月）～（土）の毎日1枠限定--ご希望日時をご相談ください

費用：無料（2回目以降は、通常通り¥3,000/30分）



◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel.0798-81-1192

◆ 居宅介護支援事業所

ふくろう

〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20 1F デイ 3F 居宅

デイサービスセンター

tel.0798-40-9500(居宅) 0798-49-7670(デイ)