



ドクター板東の

メデイカルリサーチ

Vol. 107

～徳島で 地中海式 ダイエット～

<http://pianomed-mr.jp/>

ノーベル賞受賞！ このニュースが、日本列島を駆け抜けた。赤崎勇先生・天野浩先生と共同で、中村修二先生が、ノーベル物理学賞を受賞されたことは、最近の話題のトップである。

ノーベル賞受章

青色ダイオード(LED)が製品化されたことで、経済市場の刷新が起きた。工学領域でも、エネルギー分野でも、その貢献度は驚くべきものだ。その詳細はいろいろと報道されたが、これからも製品革命には枚挙に暇がないだろう。

中村修二先生は、徳島と縁があり歴史を大きく変革させたことは間違いない。その後の私といえば、「ノーベル賞受賞者の中村先生と同じ徳島大学を卒業している板東です」などと自己紹介。誠に失礼だが、とても嬉しく誇らしい想いからである。

中村先生に近づく

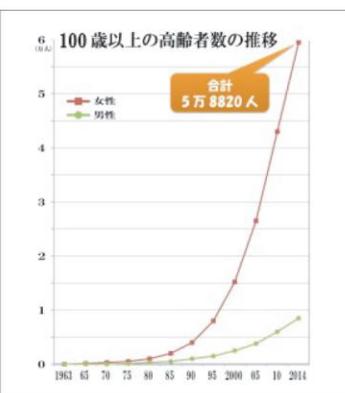
以前から中村先生の話を聞いて尊敬していた私は、



何か先生に近づけるものがないかと探してみた。すると、一つだけ見つけられた。中村先生は早朝4、5時から出社して熱心に研究していたそう。

実は、筆者の専門は糖尿病や内分泌学である。以前、大学で数百本の試験管を用いて約8時間の研究を行っていた。ただし、昼間は大学で多様な業務があるために、研究時間をとるのがなかなか難しい。

受賞するようなOBがいて本当に誇らしい。報道陣から受賞を知らされた男性社員(33)は興奮した様子で語った。かつて、社内で中村さんを見かけたことがあるという40代の男性社員は「早朝4時、5時から出社して熱心に研究していたと聞いて



そこで、私は時刻を工夫して、しばしば早朝3時から8時間連続で作業をしていた。その際、食事をとると、集中力が低下するため、飲まず食わず、研究に没頭。特に空腹感を感じる事もなく、頭がすっきりした状態で、長時間研究していたことを思い出す。

ということ、中村先生は朝4、5時、私は朝3時と、早朝の時刻だけではやや勝っているかも。中村先生は明晰な頭脳で長年継続し、私はすっきりと感じる頭で、短い年月行っただけだったといえよう。

日野原先生に近づく

私が、師匠と目標にして、いる聖ロカメデイカルセンターの日野原重明先生は、先日103歳になられた。



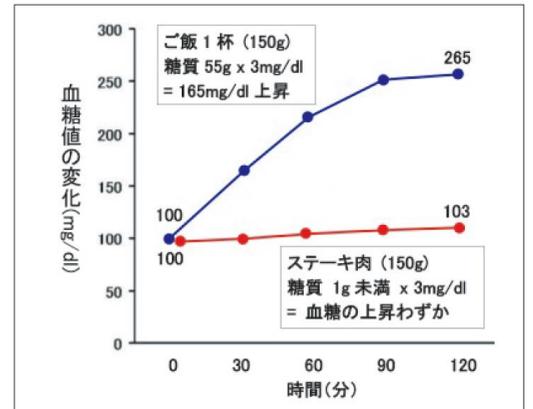
日野原先生御自身が百寿者(Centarian)であり、「新老人の会」を主宰し、アンチエイジングの哲学を啓発されておられる。なお、今年9月の発表で、日本の百寿者は約5万9千人に至ったようだ。私は日野原先生の100分の1でも仕事ができればとかねがね思ってきた。実は、僅かだが近づいてきたことがあり、誇りに思う。それは睡眠時間である。日野原先生は長年にわたり、ずっと4時間睡眠とお聞きしており、私もこの数値だけは追いついたようだ。

オリーブオイル

日野原先生は長年ずっとお元気で御活躍されておられる。その健康の秘訣をご存じだろうか？

答えは一つではなく多くの因子が存在する。その一つが、毎朝召し上がったいるオリーブオイルだ。ただし、高品質のエクストラバージンオイルを少量がポイント。安く入手したオリーブオイルを飲んだりすることとはやめてほしい。

オリーブと言えば、香川県の小豆島が有名だが、そもそもはヨーロッパの地中海の沿岸にオリーブの木のルーツがある。



以前、私はクロアチアでの国際学会に参加した際、1600年の樹齢を持つオリーブの木に触ることができた。長年、オリーブが育ってきたのは、温暖な地中海性気候による。オリーブオイルには、人の血管を若々しく保つ働きがあり、不飽和脂肪酸を多く含む。毎日少量でいいので、摂取するとよい。

ステーキを食べよう

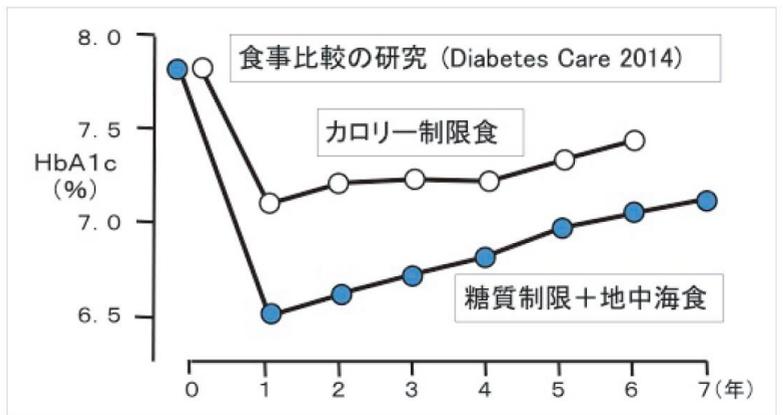
日野原先生が食べる量は多くないが、ステーキをよく召し上がる。健康維持にプラスとなる他の因子は、魚や肉など蛋白質をきちんと食べ、糖質を少なくする

ことだ。

血糖を上げるのは、糖質だけであり、蛋白質や脂肪は上げない。2型糖尿病の人がご飯1杯(150g)を食べると、血糖は100mg/dLから265mg/dLまで上昇。一方、ステーキ150gを食べても血糖はほとんど変化しない。

現在、健康を損なうことになり、血糖変動を少なくするのがとても重要だと判明してきた。

6年前から、筆者は糖質制限について啓発しており、3年前から日野原先生も、糖質制限が大切だとお話し下



最新の食事療法

今まで、食事療法をおおまかに3つに分けて、いろいろな臨床研究が行われてきた。つまり、

- ① カロリー制限 (脂肪制限と同じ意味)
 - ② 糖質制限 (血糖を上げる糖質を減らす、ダイエットや糖尿病に著効)
 - ③ 地中海式の食事 (魚や肉、野菜などを含む)
- 今までの研究によって、

①は今後次第に使われなくなるだろうと予想。②はいま有効性が高いと評価され普及しつつある。③は従来から一定の評価があり、バランスも良好だ。

最新の医学雑誌に、今後は②+③が広く受け入れられるという予想が発表された。以上を四国にあてはめて考えてみよう。

- ・瀬戸内海の魚
- ・太平洋でとれた魚
- ・阿波牛、阿波尾鶏
- ・小豆島のオリーブ推奨
- ・愛媛の伊予柑・みかん
- ・徳島のスタチ、など

これらは、たくさん上手に活用したいものだ。一方で、徳島と香川といえば、問題となる点がある。

- ・讃岐うどん
 - ・徳島ラーメン
 - ・両県の野菜摂取量少なく
 - ・両県のメタボ率は高い
- あなたは思うだろうか？

あなたはどう思うだろうか？ なお中村先生はずっと身も心もスマートだ。(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)