

ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 88

～我が国の医薬を救う 糖質制限～



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

あなたは身体の調子が悪くなつたとき、どうするだろくか？

病院を受診したり、かかりつけ医（総合医、総合診療医、家庭医）で診療を受けたり、近くの薬局で相談することもあるだろう。

今回は、医療の概要や医と薬の流れ、近年の問題などに触れてみたい。

医と薬

日本の医療レベルは高く、自由度も多い。誰もが自分の希望により、どの医療機関にも受診できる。こんな便利な国は、世界中どこにも見つからない。その一因として、医学や医療、医薬品の供給システムなどのバランスが保たれている」ととが挙げられよう。

医学は英語で medicine、薬も medicine で、医療は practice of medicine と呼ぶ。もともと医と薬は同根なのである。

我が国の医と薬の動きについて図 1 に示した。かかりつけ医もあればかかりつけ薬局もあるのが、なかなか

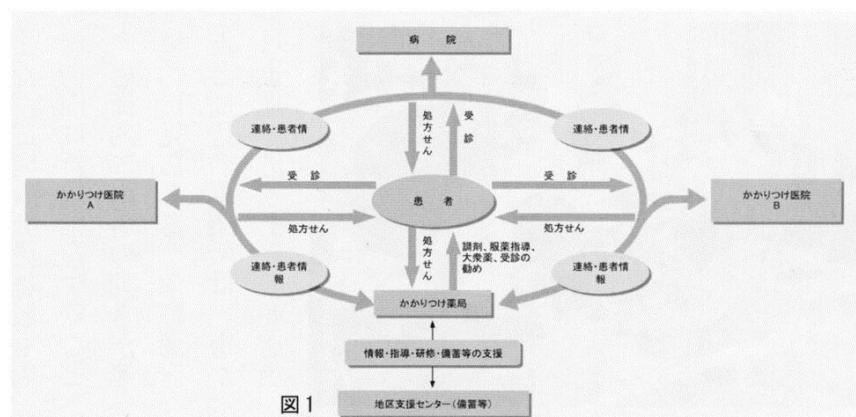


図 1

メタボと医療費の増加

メタボとは、肥満 + 3 高である。すなわち、内臓肥満を基盤として、高血糖、高血圧、高脂血症（脂質異常症）が加わるものだ。40歳 74 歳の日本人で、男性の 2 人に 1 人、女性の 5 人が、メタボか予備軍

らしい。日本での患者数は 1070 万人 + 940 万人 = 2010 万人にも至るという。

メタボは、以前に生活習慣病と呼ばれていた概念に近い。基礎には不健康な生活习惯があり、食べ過ぎや運動不足によつて内臓に脂肪が多く溜まる（図 2）。そして、肥満にすり寄つてくるのが 3 高という悪い友達（bad companion）なのだ。

3 高を治療するために、患者が診療を受け、大量の薬剤が長年投与されていくのが実情である。

それが、おおむねどの程度なのか。国民医療費と対国民所得比の推移を図 3 に示した。つまり医療費は年間 36 兆円である。厚生労働省が医療費抑制の政策を

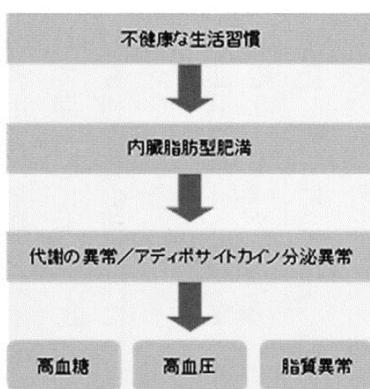


図 2

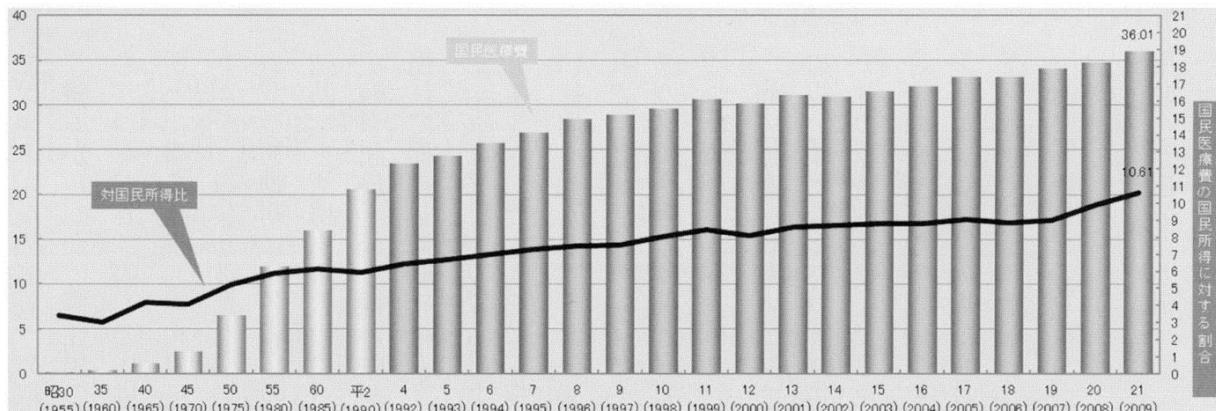


図 3

進めてきたが、十数年で 30 兆円から 36 兆円に増加。比率でみると医療費 10 % とは諸外国と比較するところではない。国民皆保険も含め、

外國は日本の医療制度を理想と判断している。

治療は糖質制限で

肥満やメタボの治療には三本柱が。すなわち、

①食事療法

②運動療法

③薬物療法

である。この中で、①があくまで基本であり、②を継続し、③は必要な場合に併用するのだ。

筆者は従来「糖質制限」を提唱してきた。肥満者が確実に減量できたり、糖尿病が短期間に劇的に改善したり、全国で多くの報告が積み重ねられている。

このたび、糖質制限の関連で3冊目の書籍をまとめさせて頂いた(2013・3)。「糖質制限の実践法」である(図4)。欧米で常識的な食事療法・糖質制限が、我が国でもようやく認められ、糖質割合の基準も次第に低くなりつつある(図5)。

我々は肥満やメタボの患



図4

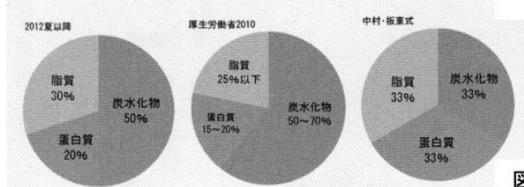


図5

今はまさに糖質制限のブームで、関連書籍が多く出版されている。わかりやすく伝えるために、実際の食品や料理の写真が盛り込まれている場合が多い。

コンビニを利用する今の時代に合わせ、推奨される食品を示そう。卵やチーズの糖質は僅かなので、おやつとして活用が可能だ(図6)。鶏の唐揚げや肉、お

糖質制限の実際

者、また健康に減量したい人々が円滑に行えるように「実践するための七箇条」を示した(表1)。



図6

ハム、ソーセージなどには糖質は少なく、常識範囲内であれば脂肪分の量は心配しなくてよい。

なお、食前に牛乳を少し飲む(*)と、食後の血糖上昇が抑制される(図7)。すると脾臓からインスリン

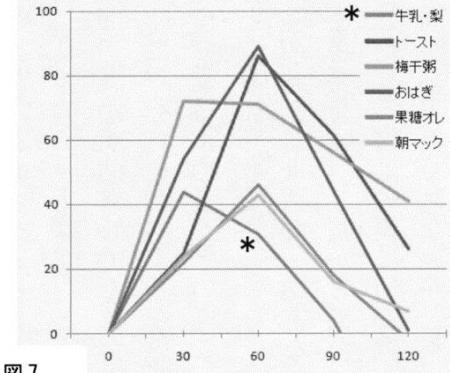
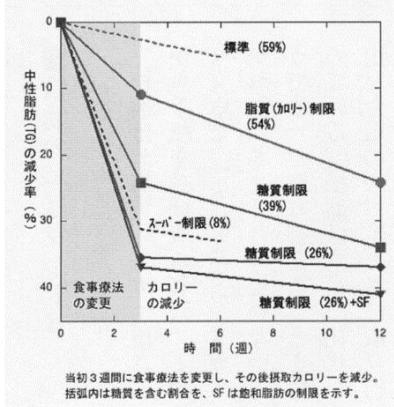


図7

分泌が抑制され、身体への脂肪蓄積が抑制。ダイエットにも効果的だ。

実際の食事例について説明しよう(図8)。豚肉のフレイの糖質はわずか5.5gだ。ご飯300gなら糖質は108gにも増える。しかし、豆腐300gなら糖質がわずか4.0gだけ。食事内容を工夫してほしい。

糖質が減り脂肪摂取が増えて、結局コレステロールなど血中脂質は改善する。つまり、糖質制限で肥満やメタボを減らすことが、日本の医療や薬を適正に救うことにつながるのだ。



当初3週間に食事療法を変更し、その後摂取カロリーを減少。括弧内は糖質を含む割合を、SFは飽和脂肪の制限を示す。