



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 80

～健康に 糖質制限 欠かせない～

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

我々は18000余名の経験を元に、糖質制限の基礎と臨床について発表した(図1、2)。その際には、糖質制限の新しい書

日本抗加齢医学会は今、急速に発展している。今年の学術総会は、6月に横浜で開催された(図3)。世話役でもある中村と私は毎年出席しており、今年は臨床研究のシンポジウムを担当することに。

日本抗加齢医学会が公式に認めるなど、大きな転換の時期だ。今日は、糖質制限について述べみたい。

アンチエイジング

近頃、アンチエイジングが広まってきた。ただし、呼び方として「アンチ」と「ベストエイジング」がふさわしいのではないか、と自分なりに思っている。

私は大学野球部の同僚で整形外科医の中村巧先生と、「糖質制限」の啓発を続けってきた。今年の前半は、医学会が公式に認めるなど、大きな転換の時期だ。今日は、糖質制限について述べみたい。

糖質制限の概要

本來、糖質制限法は米国での医師アトキンス氏によって始められた(図4)。正確な方法で継続すると、メタボ患者で大きな効果得られ、一般人も健康的に減量できる。諸外国ではlow carbohydrate(ローカーボ)

摂り考えている人々は意外と多いもの。今後の展開を期待していきたい。

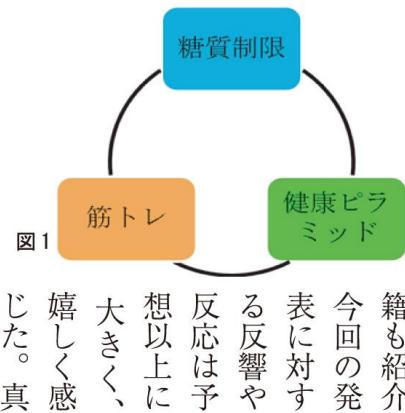


図2

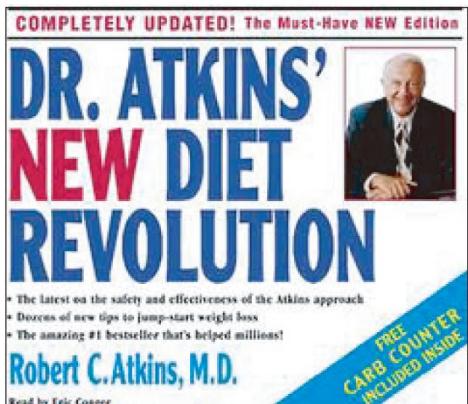


図4

として知られてきた。「カロリー制限(calorie restriction, CR, カロリースト)」が適用されてきた。これは日本の標準的方法である。確かに、栄養学のバイブル「食品交換表」に従つて1日に食べる熱量(カロリー)を制限し続けると治療ができる。しかし、空

第12回 日本抗加齢医学会総会

Anti-Aging Medicine Civilization

アンチエイジング医学の文明開化



図3

腹感のために続けられずバウンドしてしまう。両者の比較を表1に示した。

米国を参考とし、日本でも「糖質制限」の流れが始まった。当初、江部康二先生や釜池豊秋先生が試みられ本を著された。

この数年は、整形外科医の中村巧先生が、日本糖尿病学会の理事長や他の関連学会の先生方などに強く提言を続けてきている。

その内容のポイントを示す。従来の日本の栄養バランスでは、炭水化物が多い。そのため、食後血糖が高くなり、インスリン分泌が多くなる。すると、内臓脂肪

表1 カロリスとローカーボの比較

	カロリー制限	糖質制限
健康人	△○○○	○○★○
メタボ		
糖尿病		
肥満		

△: 不要、○: 有効

◎: 非常に有効、★: 効果

