

糖尿病/栄養

ラジカルな改訂へ、糖尿病食事療法 日本糖尿病学会がシンポジウム

日本糖尿病学会の「糖尿病診療ガイドライン」が来年(2019年)5月に3年ぶりに改訂される予定である。11月5日に同学会が主催したシンポジウム「再び日本人にふさわしい糖尿病食事療法を考える」では、ガイドライン改訂の焦点の1つである食事療法について意見が交わされた。討論を受け、同学会理事長の門脇孝氏(東京大学)は「ラジカルな改訂を目指したい」と意欲を示した。糖尿病食事療法の改訂の背景とポイントを探った。

「糖尿病患者のエネルギー消費量は、少ない」が覆される

現行ガイドラインでは、2型糖尿病の食事療法の目標は、総エネルギー摂取量の適正化を図ることで良好な代謝状態を維持することにあると規定。その上で、目標とする総エネルギー摂取量の算定法として「標準体重×身体活動量」(身体活動量は労作レベルによって異なる。普通の労作では30~35)を提唱している。標準体重は身長(m)²×22で算出する。

この算定法の背景にあるのは、「糖尿病患者のエネルギー消費量(必

要量)は一般健常者より少ない」という認識だが、それを支持する明確な根拠はなかった。そして、今年になって、この認識を覆す研究が国内のグループから発表された(*J Diabetes Investg* 2018年8月30日オンライン版)。

複数の演者が言及したこの研究は、高精度の評価法である二重標識水法を用いて糖尿病患者と健常者のエネルギー消費量などを測定したところ、両者で全く差がないことが分かったというもの。この結果は、糖尿病患者に対する現行の総エネルギー摂取量の設定値は過少で、遵守困難なものであることを示唆する。

BMI 22を基準にした総エネルギー摂取量の設定でよいのか

一方、標準体重の算出法はBMI 22に相当する体重が理想とする考え方に基づくが、これも揺らいでいる。BMI 22を理想とする根拠は、男女ともBMI 22で各種慢性疾患の罹患率が最も低いとした1990年代の国内の研究である(*Int J Obes* 1991; 15: 1-5)。しかし、最近の国内外の研究では、BMI 20~25の広い範囲で死亡率が最も低いことが示されている。特に注目されるのは、高齢になるほど死亡率が最低となるBMIのレベルは上昇することで、75歳以上では25を超えている(*J Clin Endocrinol Metab* 2014; 99: E2692-E2696)。

近年、高齢者糖尿病で問題となっているのは、過栄養よりも低栄養である。糖尿病患者はサルコペニアやフレイルを合併しやすく、それらを合併した糖尿病患者では死亡率が高い。低栄養(特に低蛋白質)はサルコペニアやフレイルを促進する。日本老年医学会を代表して参加した荒木厚氏(東京都健康長寿医療センター)は、壮年期の「メタボリックシンドローム予防=過栄養対策」から、高齢期の「フレイル予防=低栄養対策」へ、どこかの時点でギアチェンジをする必要性を指摘した。

このように、現行の総エネルギー摂取量の算定法は幾つかの問題を抱えている。そこで、改訂作業の中では国際的に用いられている実体重に基づいた算定法(実体重×身体活動量)を採用すべきではとの意見も出されているという。この方法では、現行の算定法に比べ総エネルギー摂取量が高く算出され、糖尿病患者のエネルギー消費量と近似する。

ただし、日本糖尿病学会・食事療法に関する委員会委員長の宇都宮一典氏(東京慈恵会医科大学)は、現行



の算定法が臨床現場や社会に広く浸透している側面も無視できないとし、慎重に検討を進めていると述べた。

総エネルギー摂取量の設定自体を問題視する意見も

現行ガイドラインでは、目標とする総エネルギー摂取量を算出した後、そのエネルギー量の50~60%を炭水化物、20%以下を蛋白質、残りを脂質で摂取するエネルギー制限食を推奨している。近年、糖尿病の食事療法として糖質制限食が注目される中、改訂作業の中では「よりフレキシブルに多様な考えを認める」「医学的リスクを排した上で個別化を重視する」(門脇氏)立場から、炭水化物比率を50%未満とするような食事療法を受容することも検討されているという。

しかし、北里研究所病院の山田悟氏は、総エネルギー摂取量を設定すること自体に異議を唱えた。同氏は「エネルギー制限食は肥満の是正には有効だが、HbA1cを改善するエビデンスはない。一方、糖質制限食は日本人においてHbA1c改善効果が示されている」と指摘。少なくとも減量の必要がない非肥満の糖尿病患者に対しては、総エネルギー摂取量の設定やエネルギー制限食を推奨すべきでないと主張した。

ガイドラインにおける食事療法の項目は、今回のシンポジウムの議論や学会員からのパブリックコメントも参考にしながら、改訂されるという。

世界糖尿病デー

東西の港町で ブルーライトの競演

12年目となり、すっかり定着した観のある世界糖尿病デー(11月14日)のブルーライトアップ(ブルーは同デーのシンボルカラー)。今年も14日当日を中心に、日本列島がブルーに染まった。

写真は東西を代表する港町、横浜(マリンタワー)と神戸(メリケンパーク)の夜景。

