

世界の視点で情報を発信する総合誌

2017 July

# KORON 7

MONTHLY

発行・株式会社財界通信社 平成2017年7月1日発行  
毎月1回1日発行 第50巻7号  
昭和47年11月10日第三種郵便物認可

(副総理・財務大臣・金融担当大臣)

(劇作家)

## リレー対談 麻生太郎氏 vs 小池一夫氏

社会保障大国日本を造ったのは戦後大幅に伸びた平均寿命  
言葉がなくても通じる世界がある事を知らしめた日本の漫画

《特別インタビュー》

ポピンズ代表取締役 CEO/JAFE 代表 中村紀子氏

## 意思あるところに道は開ける

子育て支援で社会を変えたい 女性も男性も、仕事を、人生を楽しもう！

《経済レポート》

経営者必読！大規模サイバー攻撃「ランサム」で  
困る企業と困らない企業

物流革命、過剰生産のはけ口、はたまた膨張戦略？

中国「一帯一路」構想の本当の狙い

月刊公論

# よる認知症予防 キングで医療費削減を

医学博士 長尾 和宏

## 700万年続いた糖質制限食

「糖質制限食」という言葉が広まりつつある。今や書店に行けば、糖尿病や肥満を始めとする生活習慣病の人に糖質制限食が有効である、という趣旨の本が沢山並んでいる。

「糖質制限食」は、1999年に日本で最初に江部洋一郎医師（高雄病院院長・当時）が取り入れた。2001年に同じく高雄病院の江部康二医師も取り組みを始め、現在まで精力的な啓発活動が続いている。2012年には、山田悟医師が「糖質制限食のススメ」（東洋経済新報社）を出版し、「緩やかな糖質制限食、ロカボ食」を推奨。そして2013年には、夏井睦医師が「炭水化物が人類を滅ぼす」（光文社新書）を出版してベストセラーになった。さらに2015年に宗田哲男医師が「ケトン体」が人類を救う（光文社新書）を著わし、「ケトン体」の有用性が広く知られるようになった。

夏井医師は、「湿潤療法」という外傷治療でも高名な外科医で、宗田医師は産婦人科医。どちらも糖尿病の専門医ではないことが興味深い。糖尿病学という専門分野から見れば、

「外野」から画期的な治療法が提唱された格好だ。そして、10数年かけて多くの市民だけでなく医師達の間でも、賛同者や実践者がジワジワと増えている。

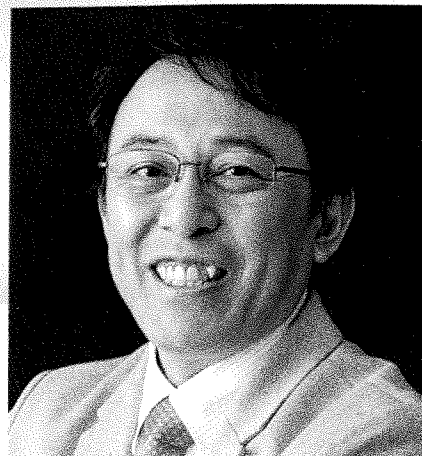
人類誕生は約700年前。1万年前まで狩猟採集時代が続き、この期間の人間の食事内容は、穀物ではなく糖質の少ないもので、我々の遠い祖先達の体は、もともと糖質の少ない生活で生き残れるようになっていた。

だが、1万年前に麦や米などの穀物の栽培が始まった。穀物は効率よく、安定してカロリーを手に入れるには有利だ。そして現代日本人は、カロリーの60%を糖質の形で摂る習慣になっている。要は700万年対1万年。糖質割合で言うとならば60%。人類の食生活を長いスパンで考えた時、現代の60%という糖質割合は異常で、糖質をあまり摂らない食事こそが、人間本来の健康食であるはずだ。江部康二医師は近著「糖質制限革命」（東洋経済新報社）の冒頭で、そのように述べている。

## 7000万年続いた糖質制限食も認め

しかし、「カロリー制限食」を是

# 糖質制限食に ロカボ食とウォー



**長尾和宏**  
(ながお かずひろ)  
医療法人社団裕和会理事長、  
長尾クリニック院長

1984年 東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局、  
1991年 医学博士（大阪大学）授与、  
1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業、現在に至る。  
日本慢性期医療協会理事、日本ホスピス在宅ケア研究会理事、日本尊厳死協会副理事長、全国在宅医療支援診療所連絡会理事、関西国際大学客員教授  
【医学博士】  
日本消化器病学会専門医、日本在宅医療学会専門医、日本在宅医療学会専門医、日本禁煙学会専門医、日本内科学会認定医、労働衛生コンサルタント  
【著書】  
「平癒死・10の条件」（ブックマン社）、  
「抗がん剤・10のやめどき」（ブックマン社）、「胃ろうという選択、しない花道」（セブン&アイ出版）、「がんの効かない人」（PHP研究所）、「大病院信仰、どこまで続けますか」（主婦の友社）  
医学書「スーパー総合医叢書・全10巻の総編集（中山書店）第一巻『在宅医療のすべて』、第二巻『認知症医療』」など多数。

糖質制限食は様々な病態に効果が期待されている。人類本来の健康食に戻すわけだから、当然と言えば当然かもしれない。いわゆる現代病や生活習慣病がこの食事法でみるみる改善した例は私も沢山経験している。全国の多くのメタボ医師（私もその一人だが）が糖質制限食を実践し、自らがその効果を発信している。糖尿病の帰結である脳血管疾患や心疾患の予防効果はもちろんだが、肺炎や認知症関連など、幅広い領域での疾病の予防効果が期待されている。

現在、我が国における糖尿病関連薬剤費は約2000億円と推定。もし総ての医療機関で、糖質制限食を総ての患者さんに指導したと仮定すると、薬剤費は3分の1に削減できると、

さらなる消費税増税は不要だろう。激増する認知症の発症には糖尿病が大きく関与している。糖質制限食は認知症の予防にも効果を発揮するはずだ。介護保険制度の創設以来、介護保険市場は拡大の一途で、多額の社会保障費が認知症関連に注がれている。世界一の長寿国・日本は認知症大国でもあるが、認知症周辺の社会的損失は医療費・介護費以外にも多額である。認知症亡国論まで囁かれる中、糖質制限食が救世主になる可能性が充分ある。

最近、健康寿命の延長が盛んに啓発される。いくら世界一の長寿国であっても、要介護期間が10年もある現状には早急な対策が求められている。そこで糖質制限食の推進で健康寿命が延びれば、介護や雇用はもちろん、社会のあり方が劇的に変化する可能性がある。町医者である私は毎日、ロカボ食とウォーキングを、壊れたテープレコーダーのように患者さんに説いている。殆どお金もかからず、対費用効果抜群の「ロカボ食とウォーキング」を、国家プロジェクトとして本気で推進してはどうだろう。社会保障費削減の切り札であると考え。