

社会保障

経済アナリスト 森永卓郎さん(58)

糖尿病のため一時はインスリン治療もしていた経済アナリストの森永卓郎さん。テレビ番組の企画でダイエットに成功し、糖尿病の薬がいらなくなった。体力、気力とも充実し、「今が絶好調」と満面の笑みを見せる。

文・平沢裕子
写真・春名中

糖尿病と分かったのは平成21年の年末。太ももがばんばんに腫れ、痛くて歩けなくなったんです。血糖値を測ったところ、170mg/dlあたり400mg/dlくらいあり、「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)過去1〜2カ月の血糖値の平均」が11.4%。すぐに糖尿病の治療を始めました。

「糖尿病は血糖値が高くなる病気。血糖値が高い状態が続くと、網膜症や腎症、脳卒中など合併症のリスクが高くなる。日本糖尿病学会は、空腹時血糖値が170mg/dlあたり126mg/dl以上、または随時血糖値が同200mg/dl以上で、HbA1cが6.5%以上などの場合、糖尿病と診断する」約2年間、薬だけで血糖値を下げようとしたのですが、なか

なか下がらなかった。それでインスリン注射を打つようになったのですが、それでもよくならなかった。というのも、私は午前6時から午前0時まで、土日も休まず働いています。日中に注射を打つ時間がなく、朝の1回だけになっていました。仕事でも食べることが多く、運動も全くしていませんでした。

インスリンは1年ほど続けましたが、服用薬に戻しました。電車の中でも飲めるので。ただ、喉が渇いたり足先がしびれたりといった症状はずっとあり

昨年10月、トレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」でダイエットに挑戦することにになりました。テレビ番組の企画で、視聴者がテレビのリモコンで投票して候補者4人から挑戦者を選んだのですが、私が断トツでした。ライザップも私が選ばれて困ったのではないのでしょうか? ダイエット中、糖尿病の私に何かあったら大変だと思ったのでしよう。始める前にたくさん検査をしました。CT(コンピュータ断層撮影)やMRI(磁気共鳴画像装置)検査

はもちろん、血管や脳ドックも受けました。その後、運動と食事指導によるダイエットが始まりました。運動は週2回、1回50分。筋肉をつけるための運動で、つらいと思う限界値のちよっと上までやる。私の場合、限界値がごく低く、トレーニング用のバーベルは30kgで済みました。運動をしていない人ほど、少しやっただけで効果が出るそうです。トレーニング中は、トレーナーさんが励ましてくれる。バーベルなら、「森永さん、すばらしい。あと2回挙げてみましょう」

運動と食事指導で20キロ減 血糖値の改善で薬不要に

う」と。すると、限界を超えられませんでした。

食事は、炭水化物とフルーツ、根菜類など糖質が多いものは禁止。その代わり、葉物野菜や肉、魚、卵などはいくら食べてもいいんです。

ライザップの栄養士さんが言うことは、病院の栄養士さんが言うことと基本的に同じ。違っただけは、実際に食べたり飲んだりした物をチェックし、それに対して助言してくれるところ。食

事、過度な運動と腹八分目の食事が健康にいいことはみんな知っています。でも、できないから糖尿病などの生活習慣病になる。糖尿病患者のためにかかる国の医療費は年間約1兆2千億円。これを減らすためには、1対1のサポートは有効だと思います。1人でがんばるのは難しいですからね。

「もりなが・たくろう」昭和32年、東京都生まれ。東京大経済学部卒。日本専売公社(現日本たばこ産業)、UFJ総合研究所経済・社会政策部長などを経て、平成18年から独協大経済学部教授。専門はマクロ経済、労働経済。「年収300万円時代を生き抜く経済学」など著書多数。

病と生きる

事の写真をメールで送るので、食品ごとに具体的なアドバイスをくれ、ものすごい栄養の知識がつかえました。

2カ月続け、体重は19.9kg減。やめてから4カ月ですが、炭水化物が多い食事を食べたいと思わなくなりました。ただ、今は1日に茶碗半分くらいはご飯を食べるようにしています。

トレーニング中も薬は飲んでいましたが、1カ月ほどで主治医から薬をやめようと言われしました。糖質を取っていないので、血糖値が下がり過ぎて危ないといふんです。薬をやめても血糖値は上がりませんでした。

今も月に1回程度、トレーニングを続け、病院にもきちんと通っています。薬は飲んでいませんが、HbA1cは6.1%の正常値。薬が不要になり、1万円ぐらいの医療費が減りました。私の窓口負担は3割だから、国の医療費はほぼその3倍に当たる3万円が減ったはずなんです。

