

H28.10.4

長尾和宏(ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。



# Dr. 和の町医者日記



## 「糖尿病」シリーズ⑤

最近、テレビや雑誌で「糖質制限ダイエット」や「炭水化物ダイエット」という言葉をよく見かけます。肥満者の糖尿病は、体重の5%ほど痩せるだけで、劇的に改善することが分かっています。

私の友人の医師は、いわゆる「医者の不養生」で体重90kgの巨体。ヘモグロビンA1c(HbA1c)が13%もあるのに、タバコは吸うは、酒は飲むは。運動もせず、会うたびに心配していました。

しかし、その医師はある日、炭水化物ダイエットに目覚め、真面目に続けました。1年後に会ったときには、体重が二十数kg減り、スボンもブカブカ。まるで別人でした。HbA1cも薬なしで5%台まで改善した、と豪語していました。不養生な

医師の中には、炭水化物ダイエットのとりこになる人が増えているようです。

糖質制限ダイエットや炭水化物ダイエットは、文字通り炭水化物をできるだけ控えるダイエット方法です。ご飯、麺類、パン、そして菓子やケーキを食べない生活をする事。

ただし、炭水化物は控えても脂肪やタンパク質は減らさない。むしろ、増やして摂取カロリーを維持する。空腹感がないことが最大の売りです。すると、当たり前かもしれませんが、体重が面白いように減り、HbA1cもどんどん改善します。

テレビでメタボ腹の有名人がまるで別人のように痩せて、筋骨隆々の雄姿に変身する理屈とは、この炭水化物ダイエットと筋トレの組み合わせではないか、と想像しています。

実は、私も1週間ほど、炭水化物ダイエットをやってみました。たしかに体重は3kgほど落ち、メタボ腹も少しは改善しました。でもちょっとイライラするし、患者さんに会う度に「先生、やつれたね」「がんばらないの?」と聞かれたこともあって、すぐに元の「不摂生生活」に戻ってしまいました。

そんななか、炭水化物ダイエット信奉者の有名人(62)が半年ほど前、お酒を飲んでホテルに帰った後に急逝するという出来事がありました。長年の糖尿病による動脈硬化が原因だったのか、炭水化物ダイエットの副作用だったのか。専門家の間で議



炭水化物ダイエット

炭水化物や糖質を制限する人気のダイエット法。「ご飯やパンなどのほか、イモ類、果糖が多い果物、甘い飲み物も控える。糖質を含まない野菜やおかずなどは制限されないので、飢餓感が少ない。

論になっています。

炭水化物ダイエットは、短期間で痩せるには間違いなく効果がありますが、長期的にはいかがなものか、という意見が根強くあります。一方、昔からカロリー制限という概念があります。

糖尿病を指摘されたら、必ず病院の栄養士さんに「○カロリーに減らしてください」と言われますよね。国際的な研究では、摂取カロリーを8割に減らすだけで、糖尿病などの生活習慣病が改善するだけでなく、長寿遺伝子も活性化され、長生きすることが分かっています。

昔から言われる「腹八分目」は科学的にも実証されているのです。そこに炭水化物だけに焦点を当てた魅力的なダイエット法が入ってきたため、世の中が少々混乱しているようです。

私が一番理解できない点は、脂質やタンパク質の割合と量が増えること。これまで制限してきたものを、空腹感や総エネルギー量を満たすために、反対に増やすことを長期間続けるのは疑問があります。

このため、バランスの取れたカロリー制限をベースにしながら、肥満解消のために、期間限定で緩やかな(夕食時だけに行うなど)炭水化物ダイエットを取り入れることを提案します。何事も極端はよくありません。長年の生活のクセやゆがみを直しながら、先人たちが説いてきたバランスのいい「中庸食」に変えてみてください。

## カロリー制限か、炭水化物制限か

### 肥満者の糖尿病食