

糖化は、老化なり!

～糖分は空(エンプティ)のカロリー～

生活習慣病は食習慣、水の摂り方、運動、休養、喫煙、飲酒などが起因しています。特に、食生活の乱れは糖尿病を来しますが、それだけにとどまらず余分な糖分が「糖化」と「酸化」により糖酸化生成成分(糖質酸化物)が生じ、いろんな組織に沈着して認知症、動脈硬化、骨粗鬆症などの病気を引き起こします。



長寿村、短命村

福井にも何ヶ所か訪れた、元東北大学教授の近藤正二先生は全国990ヶ所近くを回り、「日本の長寿村、短命村(サンロード出版)」というテーマで昭和10年から35年間の研究

昭和10年から35年間



近藤正二

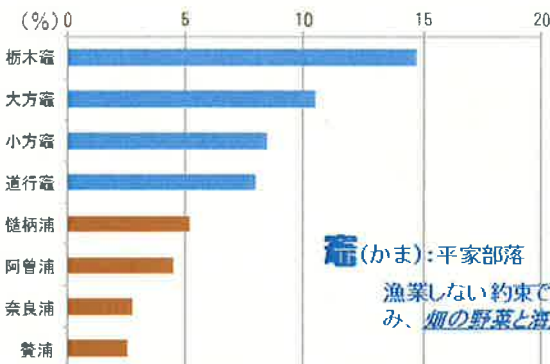
(1893~1977)

(東北大学教授・衛生)

長寿村と短命村

全国990ヶ所を探究

平家部落と漁民部落の長寿者率



宿(かま):平家部落

漁業しない約束で住み、畑の野菜と海藻

浦(うら):漁業村落

漁業をして高い収入で白米を食べる



志摩半島と紀伊半島の沿い

新版「日本の長寿村、短命村」

サンロード KK 2013年 第7版

があります。三重県の南沿岸に、「浦」と「竈かま」という村があります。「浦」は昔ながらの村で漁業を営んでいました。「竈」は平家が落ち延びてきた村で、漁業をしないという条件で住み着きました。「浦」は短命村、「竈」は長寿村という違いができました。それには食生活の違いが理由として考えられます。「浦」は魚を売って豊かで、白米を食べていました。「竈」は畑で芋や野菜を耕し、

海藻は常食でした。その結果七十歳以上の長寿者率が高くなったのです。

糖質制限の意義

通常人は血糖値は100前後と安定していますが、軽い糖尿病では、過食などによって血糖値がジェットコースターのように急上昇と急下降の乱高下を来たします。即ち、膵臓からインシュリンが過敏に出て血糖値を下げ、下がり過ぎるとアドレナリンなどが分泌されますが、血糖値が下がり過ぎると低血糖症状の眠気や頭痛、イライラ感などが出現します。

そこで、「糖質制限食」を行うことで、血糖が安定し、心身ともに安定した生活を過ごせるのです。

赤血球は、ブドウ糖のみエネルギー源とします。ブドウ糖の不足時は、肝で乳酸やアミノ酸等から合成する糖新生を利用します。一方、骨格筋と心筋は脂肪酸からのケトン体をエネルギーとします。脳は糖新生とケトン体の両方のエネルギー源を利用するため何ら支障はありません。糖分は必須でなく、カロリーのみ使われるため「空のカロリー」と言われます。



伊藤岳 医師

伊藤岳 医師

日々の診療で考えていることですが、日常診療においてこうしたら医療の提供に対して患者さんの利益がより高いものになるかという事です。疾患、検査、治療はどうしても専門性のあるものにならざるを得ず、わかりやすい表現で治療への選択を出来るだけ説明し、実行しなければなりません。

その中には苦痛や危険を伴うものがありますが、現時点で最良と思われる手段をとります。しかし、それらは必ずしも奏功しないことも出てまいります。逆に、私たちはこれだけは避けることを腐心しておりますが、医療行為が原因で起こる病気をさえ出現いたしません。

患者さんに苦痛を生じないで、残りの人生が少しでも実りあるように、日進月歩して医療、介護を通して貢献して参りたいと思っております。

