

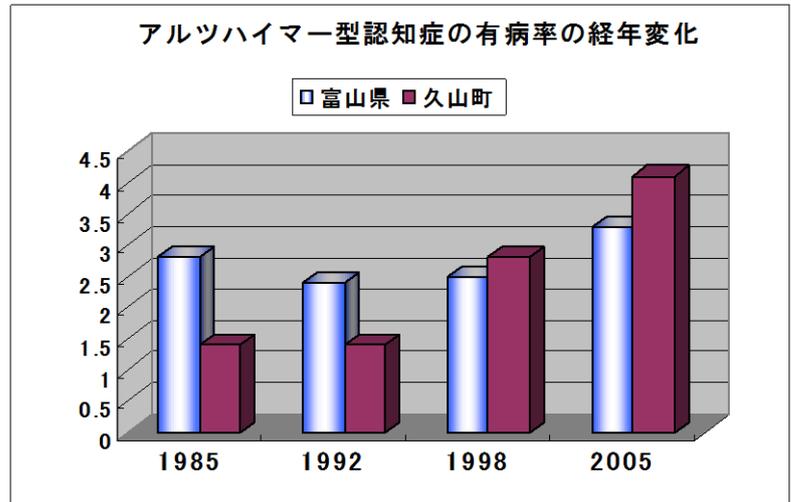
## 久山町の糖尿病・・・

糖尿病の方が、カロリー制限をして脂分を避えた食事と一万歩を心がけた生活をしているのに体重も減らず、薬は増え、インスリン注射になる例が多いです。個人レベルのみならず、住民レベルにおいても見られます。

福岡県久山町（人口約 8000 人）において九大を中心に行われている例です。1988 年と 2002 年の糖尿病の有病率は、男性 15.0 から 23.6%、女性は 9.9 から 13.4%と増加していました。全国平均（2002 年）は男性 15.6%、女性 8.1%比して高いのです。

そして、同町のアルツハイマー病も年々増加して（図-赤）、一般の富山県（青）と比較しても高い。

久山町では、中村学園大学の栄養指導が積極的に行われました。糖尿病学会推奨の、カロリーの制限（一日 1600k ㎉）と糖質 60%を堅持していたのです。そして、町を挙げて律儀に守った結果、糖尿病



と認知症が増えたのです。このことは、糖尿病はカロリーと関係なく、運動では抑えられず、高炭水化物が原因であったという証拠です。

車社会とエアコンの普及などでエネルギー消費量が減少しています。特に高齢者はエネルギーを解糖系の即効性で瞬発力のあるものから、心筋や起立筋など持久力の付く脂質を栄養素とするミトコンドリア系が必要とされています。糖質を摂取すればインスリンが追加分泌されるために脂肪細胞が肥大化し、アディポネクチンの分泌低下に因るインスリン抵抗性から糖尿病へ、アンギオテンソゲン増加から高血圧へ、そして認知症にまで病状が進行するのです。

75 g のブドウ糖液を飲む**糖負荷試験**があります。2 時間値が 140 mg未満を正常、200 mg未満を境界型、200 mg以上を糖尿病型と診断します。糖尿病の方はインスリン抵抗のため糖質 1 g で血糖 3 mg/dℓの血糖上昇をしますので、225 mg/dℓ (75×3) も上昇する事になり糖尿病と確定している方には禁忌の検査です。通常人は 140 以下を保つためインスリン追加分泌され、1 mg/dℓ の上昇です。

ところが、糖尿食と言われる 1600k ㎉/日で 60%の糖質量は 240 g (1 g は 4kcal) に相当します。これは朝・昼・夕と三回 80 g の**糖負荷試験**をしているのと同じになります。

普通の方でも空腹時血糖が 100 として、血糖を 180 以下を保つには糖質 80 k ㎉以下（白米ご飯 50g）になります。それは中位寿司めしの 2 個分です。

今こそ中高齢者には**糖質制限食**として、「**主食**」が見直される時です。

参考：『主食をやめると健康になる』ダイヤモンド社、江部康二