

教育講演

## 「糖質制限食について」

講師 医療法人永広会 理事

青山病院 糖尿病外来担当 植田 秀樹先生



田中副会長との座談会形式での教育講演であった。

医療や介護現場では、主に糖尿病や腎臓病などの疾患において、食事療法がますます重要になってきている。

その中で以前から「糖尿食は食品交換表などを用いてバランスのとれた食事であり、誰が食べても良い健康食である。」とよく言われるが、最近話題の「糖質制限食」というのは本当に有効かどうかという質問から始まった。これには糖尿病専門医の中でも賛否の分かれるところであるが、治療に難渋している患者には一度試してみる価値はあるととらえている専門医もいるということである。これは最初、外国で血糖コントロールの悪い患者が自主的に、糖質の少ない食事をしたところ、食後高血糖が是正されたというエビデンスに基づいたものである。しかし最近になって糖質制限食をしている方に心血管疾患が増えて死亡率が高くなるという論文が出てきた。実際には糖質エネルギー比が 50～55%は必要であり、従来の食品交換表を用いたバランスのとれた食事が大事であるということは言うまでもないが、我々もよく経験する食事や運動で体重減少や HbA1c に変化を認めない患者には、短期間実施すると効果があるといわれている。それでは心血管疾患がなぜ増えるのかということだが、まず第 1 に糖質を制限すると、脂肪の摂取量自体が多くなり、たんぱく質を多く摂ると脂肪も一緒についてくるのが原因と考えられ、その上、たんぱく質の多い食事には油料理が多く脂質異常症になり、心血管疾患に結びつくのではないかと考えられている。もちろん、腎症など合併症のある方には高たんぱく質の食事となる糖質制限食は進められないので注意する必要がある。また実際には低糖質食では、ご飯やパンという主食を減ら

すわけであるが、日本人の場合、これが大変つらいという方が少なくないので、その代わりに「アミノライス（豆腐を絞ったもので米に似せた物）」や「ふすまパン（繊維の多いふすまの含量を多くした糖質の少ないパン）」なども使用して効果をあげている報告もある。

また、インスリンと SU 剤の時代に比べ、最近経口薬やインスリン注射の種類も増え、コントロールも良くなった。しかし、特にインスリン治療の場合、血液中のブドウ糖を筋肉に取り入れるので食欲が増え、かえって体重が増えることがあり、これが悪循環となりインスリンの量が増える割に血糖が下らず、メタボになり心血管疾患の発症につながるといわれている。できれば糖尿病はやはり、食事と運動でコントロールするのが基本であり、糖尿病の方は、食べたいし守れない方が多いのも事実であるが、ここが管理栄養士の腕の見せ所である。また糖質制限食にした場合、必須脂肪酸、必須アミノ酸、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な食事を考えるのも管理栄養士である。

最後に妊娠糖尿病について質問があり、妊娠糖尿病の場合原則的には 6～7 回食にして、特に厳格な血糖コントロールが求められるが、医師との連携やチーム医療などによって、より細かなフォローが必要であり、管理栄養士がインシアティブをとって医師に働きかけ、積極的に指導を行い継続することが重要であり、そこに管理栄養士の存在意義があるとまとめられた。

パソコンの調子が悪く、予定していた植田先生のパワーポイントのスライドを用いた講演は聞けなかったが、今話題の「糖質制限食」について、座談会形式で糖尿病専門医の立場から管理栄養士の聞きたいところを詳しく解説され、たいへん有意義な教育講演であった。

(文責 病院 中野忠雄)