

聞いてなるほど!

いきいきライフ

全5回シリーズ 第3回・上 インクレチン効果を 最大化する 生活習慣

メタボとロコモを知らう!



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2015年度シリーズ(全5回)の第3回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。講師を務めた、県立総合病院副院長で糖尿病・内分泌内科部長の井上達秀さんの講演内容を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援 静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

食事、運動で糖尿予防

増加する糖尿病患者

現在、糖尿病の患者は増え続け、全国に950万人います。世界でも成人の約8%が糖尿病とされ、糖尿病対策は国際的な大きな課題です。

糖尿病とは、血糖値が高くなる病気です。正常の場合、血糖値は食事をしても少ししか上がりませんが、糖尿病になると空腹時でも高く、食後もダラダラと上がり続けます。その原因は血糖値を下げるホルモン「インスリン」の出が悪いことにあります。正常な人は、血糖値を上げるホルモン「グルカゴン」が食後すぐに抑制されますが、糖尿病の人はグルカゴンが増えて、インスリンが減るといふ二つのホルモン異常により、高血糖になるのです。さらに糖尿病患者には、アルツハイマー病や認知症、がんの発症が多く見られます。糖尿病は合併症も多いため、日常生活で糖尿病にならない工夫や、発症しても悪化させないことが重要です。

1日3食、野菜から

グルカゴンを制御するの



県立総合病院副院長 糖尿病・内分泌内科部長
井上 達秀さん

いのうえ・たつひで

1980年京都大医学部卒。88年アメリカ国立衛生研究所。90年県立総合病院院長、2000年同糖尿病・内分泌代謝センター長、03年同部長、京大医学部臨床教授、県立大学薬学部臨床教授。15年から副院長。医学博士。日本内分泌、日本糖尿病の両学会評議員・専門医・指導医。県糖尿病協会会長。

増加する糖尿病患者
が、インスリンの分泌を促進するホルモン「インクレチン」です。インクレチン

には、GIPとGLP-1という二つのホルモンがあり、消化管から出て膵臓(すいぞう)に働き、インスリンの分泌を増やし、グルカゴンの分泌を抑えて血糖値

を下げる、糖尿病のホルモン異常を正常化させます。インクレチンの効果が落ちると、インスリンが減り、グルカゴンが増えて血糖値が上がる

ことが分かっています。インクレチンの作用を大きくする薬は、日本人に多い2型糖尿病患者の治療に非常に有効で、患者の7割以上がこの薬を使うほど

ですが、糖尿病治療は、薬だけに頼らず、生活習慣を工夫することでインクレチン効果を大きくします。

まずは食事療法。日本人の平均摂取カロリーは1日1840キロカロリーですが、若い人では3000キロカロリーくらい取る人もいて、当然肥満になりやすい。若い時に肥満の人は認知症・がんになる傾向が強く、肥満はまさに諸悪の根源。日本糖尿病学会では、糖分が多い炭水化物の摂取を食事量の50〜60%を目安とし、人によっては45%まで下げるよう訴えています。

そして食事は1日3食と
りましょう。毎日の食事で、
糖質、タンパク質、脂質、
食物繊維をバランスよくと
ってください。こうした食
事改善をしないまま糖尿病
の薬を使っても、血糖変動
の改善がなく低血糖または
高血糖のままのため、薬の
効果が期待できません。1
日3食、1回に20〜30分は
時間をかけて、よくかんで
味わって食べましょう。

食事の順番も大切です。
野菜から食べて、タンパク
質、最後に炭水化物という
順番にしてください。イン
クレチンの分泌は野菜を食
べると増え、血糖値が40〜
らい下がります。ゴボウや
菜の花、春菊など食物繊維
が多い野菜ならば、なお結

また、糖尿病の食事療法
の一つに、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

次に、食べる速さです。
わずから5分で食べた場合
と、30分かけた場合のイン
クレチンの分泌を比べると、
時間をかけたほうがイン
クレチンの分泌が非常に
良くなります。早食いは避
けてください。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

週3回以上は運動を

運動療法も大切です。1
日の起きている時間の中
で、安静にしていたりデス
クワークだったりの時間が
長い人ほど、食後の血糖値
や中性脂肪が高く、善玉コ
レステロールは低く、メタ
ボリックシンドロームのリ
スクが高まります。しかし、
運動をすることでGLP-1
が増え、インクレチンの
作用を最大化できます。血
糖値が改善し、心肺機能や
運動能力の向上、骨粗しよ
う症の予防にもつながりま
す。何より、生活の質が良
くなることで、減量もでき、
脳卒中や心筋梗塞の発症が
減り、死亡率も下げられま
す。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

また、糖質制限があり
ます。今まで過剰に食べて
いた人は減らすべきです
が、40%を切る極端な糖質
制限は危険です。軽い糖質
制限は、食後の血糖値を下
げ、インスリンの節約、減
量というメリットがある一
方、長期間行うと動脈硬化
や心筋梗塞が増えるデメリ
ットがあります。

遠山所長の 健康セミナー



Dr井上のお父上は四国のアマチュア相撲の横綱として名を馳せた方でした。先生も負けず大股歩きでのご登壇。演題は「インクレチン効果を最大化する生活習慣」です。私も含めた皆さま、「なんだそれは状態」だったでしょう。①糖尿病の現状 ②インクレチンとは? ③生活習慣の改善、の講演です。日本の糖尿病専門医は4500人に過ぎず糖尿病患者の30%が無治療状態、治るわけない。無治療者、高齢者にメタボ肥満が多い。メタボの子に肥満多し。当然です。子は親を見て育つ。早食い、ド食い、運動なし状態でやせるわけない。ことわざあり、「腹が減っては戦はできぬが満腹すぎても戦に勝てぬ」。ここでインクレチンの登場。従来は考えられない、まさにDr井上の期待を一身に背負った感のある「ホルモン」。血糖値の高低によりインスリン、グルカゴンの二つのホルモン分泌の上げ下げで血糖値をコントロールする、まさに血糖値調整係です。この動きをさらに有効にするのが生活習慣。これが本番です。なぜかと言えば、しようと思えば誰もができる。結果は糖尿病退治と認知症退治、がん退治。健康寿命の大延長が静岡で現実となります。食事編。1日3食、野菜、肉、ご飯をゆっくり食べ間食なし。酒は本当に飲みたいときのみOKとする。続いて運動編。寝るより座れ、座るより立て、立つより歩いてOK。皆さまご存じのJ1師匠80歳。ゴルフ年間140回、毎回ゴルフの後は中田へ「ゴー」で100%健康体。長生万歳。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。