

シリーズ **メタボリックシンドロームに挑む**

第28回



医療法人社団啓政会 梶山内科クリニック院長 梶山 静夫氏に聞く

食後血糖値上昇の抑え込みを 食事療法で医師の意識変革が必要

メタボリックシンドロームの予防・治療には、生活習慣の改善が欠かせない。中心となるのは食事療法と運動療法だ。アプローチはそのまま糖尿病の治療にも結び付く。糖尿病専門医として京都市内で梶山内科クリニックを運営する梶山静夫氏は、「野菜ダイエット」

「気功スクワット」など、独自の切り口でメタボ対策を進める。梶山氏は、「キーワードはインスリン抵抗性。食後血糖値を上げない働き掛けこそが、糖尿病治療はもちろん、メタボ対策の一番の近道」と語る。

食事は「野菜」「おかず」「ごはん」の順で

—梶山内科クリニックでは「野菜ダイエット」「低GIダイエット」などの食事療法に力を入れておられますが、一般的な食事療法とどのように違うのですか。

梶山 糖尿病患者の食事療法といえます。いまだにカロリーコントロールが中心です。患者は単位計算を強いられ、食事記録を細かくつけさせられたり、毎日続けるのが難しく、ドロップアウトする人も少なくありません。

しかし、食事療法で本当に大切なのはカロリー制限より、いかに食後血糖値を上げないかです。食事の際、最初に炭水化物を食べると直ちに消化・吸収が始まり、血糖値が上がり始めます。従ってまずは同時にインスリンが分泌されますが、糖尿病患者ではインスリンが遅れて分泌されるため、血糖値が急上昇します。これをどう防ぐか。そこで考え出したのが野菜ダイエットです。

はじめに野菜、次におかず、最後に炭水化物という順で食を進めるもので、難しいカロリー計算などは必要ありません。

ポイントは野菜を先に小腸に入れ、ある程度の時間を置いてから炭水化物を摂取することです。野菜の食物繊維の働きで炭水化物の吸収を遅らせ、さらに摂取の時間差によって食後血糖値を抑え込みます。

ただ、早食いは効果が確実に落ちますが野菜です。ゆっくりかみながら野菜、おかずという順で食べていくと、脳の満腹中枢が刺激され、最後の炭水化物はあまり食べられなくなります。その結果、炭水化物の摂取量自体が減り、ダイエットにもなるわけです。

実際に、「ごはん→野菜」「野菜

→ごはん」という2つのグループで何度も臨床研究を行った結果、食後血糖値には有意な差が見られました。研究内容を論文にまとめているところで、10月にタイのバンコクで開催される国際栄養学会で発表する予定だそうです。

食事療法は患者に無理のない方法提案

—野菜ダイエットに加え、低GIダイエットも実践されていますね。

梶山 こちらも基本的な考え方は同じです。食品にはそれぞれGI値（ブドウ糖を100とした時の血糖上昇率）があり、値が高いほど血糖値が上昇し、大量のインスリンが出ます。これが内臓脂肪の原因になりますので、当院ではGI値の低い食品の摂取を推奨しています。例えば食パンより全粒粉パン、白米より玄米、バナナよりリンゴという具合です。

スクワットでグルット4を活性化

—運動療法についてはいかがですか。

梶山 運動も糖尿病治療、メタボ対策では重要なアプローチの1つです。ただ、生活習慣病を抱えている人や具合のよくない人にはなかなか通常の運動は難しいです。また、時間帯や場所によっては運動できないケースもあります。そこで、当院では、高齢者でも手軽に、その場でできる「気功スクワット」を考案しました。スクワットで最も負荷のかかる

—効果的な食事療法を推進していくには、医師の理解が重要だと思うのですが、現状をどのように見ておられますか。

梶山 正直なところ、医師はまだまだ薬物療法にばかり目がいき、食事療法への意識は低いように思っています。重要性は理解しているも、患者への指導や内容などは、ほとんど任せ任せてになっているのが現状です。

しかし、糖尿病治療ではインスリン抵抗性が一番重要なテーマであり、食後血糖値の上昇を抑える食事療法が最良の方法と言っても過言ではありません。メタボ対策、生活習慣病対策に置き換えてもまったく同じことが言えます。医師、看護師、薬剤師などすべての医療関係者はここに目を向け、能力を挙げて知恵を絞るべきだと思います。

そして、知恵を絞る際には、食事療法をカロリーコントロールという視点だけで見ないことです。血糖値の上がり具合や食事を進める手順なども考慮に入れ、患者自身が無理なく続けていける方法を模索していく姿勢が大切です。

ふともも（大腿四頭筋）は、グルット4というタンパク質が、多く含まれています。このグルット4は、普段は筋肉細胞の中にあるのですが、刺激を受けると細胞表面に出てきて血中のブドウ糖を細胞内に取り込み、血糖値を下げる働きがあります。ふとももに刺激を与えてグルット4を活性化させるスクワットは、まさに理想的な運動と言えます。

また、気功スクワットで、へその下「丹田」というツボを意識し、ここに気を集中しながら

ゆっくり息を吸い込む呼吸法を用います。息を取り入れ、全身の血流をよくすることでいっそう効果が期待できます。

注意しなければいけないのは動きを激しくしすぎないことです。最近の研究では、無理をせずゆっくり行う方が高い効果を得られることが分かっています。

スクワットに限らず運動療法というカロリー消費ばかり考えがちですが、糖尿病の場合は血糖値の上昇を抑えることが目的ですから、ゆっくりした運動の方がいいのです。

夜の空（あ）いた時間に少しスクワットをしておくだけで、翌朝の血糖値は全然違います。

患者の「気付き」引き出す指導を

—野菜ダイエットなどにしても、気軽にできるのが特徴ですね。

梶山 そうですね。何事も継続できれば意味がありました。特に食事療法については、患者自身が目標を立て、クリアしようとする意欲が重要です。

当クリニックの栄養指導では、「野菜の小鉢を毎食食べるようにする」「白米を玄米に替える」など、患者自身に無理のない目標を立ててもらい、来院ごとに達成度を見て、さらに新たな目標を立てていくというふうにしています。指導する立場から言えば、患者の「気付き」をどれだけうまく引き出せるかが大切です。

1カ月ではあまり差がなくても半年、1年ほどにはかなり大きな差が出てきます。その差を実感するためには、食事療法にしても運動療法にしても、継続が不可欠です。だからそこ分かります。簡単に、手軽なものがいいのです。