

## 超・糖質制限食を半年間実施した健診受診者の1例

鳥取赤十字病院検査部

○塩 宏

## 【目的】

近年、減量法や糖尿病治療として糖質制限（低炭水化物）食が注目されている。低炭水化物食は短期的（数週間～数年間）な体重減少や動脈硬化リスクファクター改善に有効であることが示唆されている。しかし長期的なアウトカムや安全性は不明である。今回、わたしは超・糖質制限食を半年間実施した症例を経験したので報告する。

## 【症例】

患者：54歳、男性、主訴：胸の圧迫感、家族歴：母が心筋梗塞、祖父が糖尿病、生活歴：飲酒：日本酒1合/日（→時々）、喫煙なし、食事歴：早食い、夜食3回以上/週（→なし）朝食欠・外食なし、甘いもの・塩辛いもの・油ものが好き運動歴：ウォーキング30分・2回以上/週（→ジム1～2時間6日/週）、現病歴：半年前より糖尿病を治すために、ご飯・パン・麺類など炭水化物食を全く摂らないようにした。2012年6月当院健診センターを受診。診察時胸の圧迫感、息切れを訴えるため精査した。

## 【現症】

BMI21.7kg/m<sup>2</sup>、体温：36.3℃ 脈拍：54/分整、皮膚：乾燥気味、血圧：108/66mmHg 顔面：浮腫なし、眼瞼結膜：貧血なし、アキレス腱反射：両側正常

## 【結果】

1. 体重18kg減少し、収縮期血圧20mmHg、拡張期血圧30mmHg低下した。2. 末梢血では血球数すべて減少した。尿PHは酸性であった。3. LDL-C47mg/dl、TG142mg/dl低下、HDL-C34mg/dl増加した。4. 生化学ではγ-GTP45IU/l、空腹時血糖40mg/dl、HbA1c0.8%、尿酸0.3mg/dl低下した。腎機能の悪化が生じなかった。5. 腹部エコーでは脂肪肝が消失した。6. ECGではV3-V6ST低下が改善した。

## 【結語】

超・糖質制限食は短期的な体重減少や動脈硬化リスクファクター改善に有効であることが示唆された。

## HbA1c高値者の経年推移

医療法人社団 進興会 セラヴィ新橋クリニック<sup>1)</sup>  
医療法人社団 進興会<sup>2)</sup>

○藤 好美<sup>1)</sup> 須崎 梢<sup>1)</sup> 松田 利枝<sup>1)</sup>  
清水 綾香<sup>1)</sup> 宮内 輝幸<sup>1)</sup> 吉田 勝美<sup>2)</sup>  
千 哲三<sup>2)</sup>

## 【目的】

日本糖尿病学会において、血管病変予防の観点からHbA1c7%未満（NGSP）が推奨されており、経年的健診データベースからHbA1c高値者の推移の実態を明らかにする。

## 【対象】

2009年1月から2012年12月に医療法人社団進興会受診者のうち、HbA1c検査を4年間実施した男性19124名、女性14397名を対象とした。

## 【方法】

対象者をHbA1c (1) 6%未満 (2) 6～7% (3) 7%以上（高値者）の3つに分類し、経年的HbA1cの変化量を分析した。また高値者に対し、2年目以降のBMI増減が与えるHbA1cの変化も分析した。

## 【結果】

男女とも年齢とともに高値者の割合は増加し、男性では3.4%、女性では1.1%であった。HbA1c高値継続者は男女とも観察期間中70%以上存在した。また、BMI1以上減少することで、BMI不変群に比べてHbA1c改善率（HbA1c7.0%未満）は2倍に増加した。

## 【考察】

4年間の経年変化を分析し、70%以上の人が高値継続していることがわかった。その原因として健診後の指導、医療連携、受診者の意義等関係するものと考えられた。また、BMI1以上の減量により有意にHbA1cの改善が認められることから健診の事後指導を徹底することが期待される。

