

10年来の糖尿病を克服! 25キロやせへモ グロビン値も正常!

医師5人が「糖質制限食で私はいこう 救われた」

●白神敏雄先生が診療されている湘南台しらがクリニックは、〒252-0801神奈川県藤沢市湘南台一―一六 湘南台しらがクリニックビル三階 電話0466-141-1419 二です。

**わずか一週間の糖質制限食で
体重が四キロ減りヘモグロビンA1cが八%に
達した高血糖も四カ月後には正常**

湘南台しらがクリニック
院長
しらがとしお
白神敏雄

長年の暴食でヘモグロ
ビンA1cが九%超

私が糖尿病を発症したのは今
から一五年ほど前、大学病院に
外科医として勤務していたとき
でした。発症の原因は明らかで
した。暴食です。

私は大学時代には柔道部に所
属し、激しい練習のあとはほぼ
毎晩、ご飯やラーメンなどを食
べただけ食べていました。し

かし、大学を卒業して外科医に
なり、運動をしなくなつたあと
も暴食は習慣となつて続けてい
たのです。

しかも、大学病院での勤務を
始めてからは、食事の時間も不
規則になりました。病院では早
朝から深夜まで勤務に追われ、
その合間に論文も書かなければ
いけません。日中、食事をする
時間がほとんどないこともあ
り、仕事が終わつて深夜に同僚

と焼き肉店や中華料理店などへ
行くと、そこでご飯やラーメン
を大食いしてしまうのです。

その結果、外科医になつて三
年がたつたときに受けた健康診
断で、糖尿病と診断されまし
た。当時のヘモグロビンA1c
は、九・七%（二〜二カ月間の
血糖値の推移を示す指標。六・一
%もしくは六・五%以上だと糖尿
病と診断される）もありました。
処方された血糖降下薬を服用

し、摂取カロリーを制限
するいわゆる糖尿病食も
実践しました。しかし、
効果はいまひとつでヘモ
グロビンA1cは八%台
までしか下がりませんで
した。

そうして血糖値の高い
状態が続いたためでしょ
う。頻繁に強い疲労感に
襲われるようになり、長
時間の手術にも耐えられ
なくなりました。これでは
外科医の仕事が務まら

糖質制限食は優れた食事療法と話す白神先生(47歳)



ないと痛感した私は、悩んだ末に内科に転向して開業医になることを決意し、内科学の勉強を始めたのです。

糖質制限食の実践で 一週間後に四〇減

私が、高雄病院の理事長である江部康二先生の著書に出合ったのは、今から七年前。横浜市の病院に勤務しながら当院を開く準備をしていたころのことでした。書店でたまたま手にしたその本で、初めて糖質制限食のことを知ったのです。糖質制限食の概念は、医師の私から見ても十分に納得できるものでした。そこで、妻に協力してもらい、糖質制限食を始めることにしたのです。

私が実践した糖質制限食の基本メニューは、私の好物の牛肉と豚肉を中心に行いました。朝食ではハムエッグなどを食べ、昼食は病院にある食堂でご飯なしの定食を注文します。そうして夜は、ワインや焼酎のウーロン茶割りを飲みながら、野菜サラダとともに、満足するだけ肉を食べました。ちなみに、糖質をとらないことで起こる低血糖を防ぐため、糖質制限食を始めて

からは、血糖降下薬の服用はやめました。

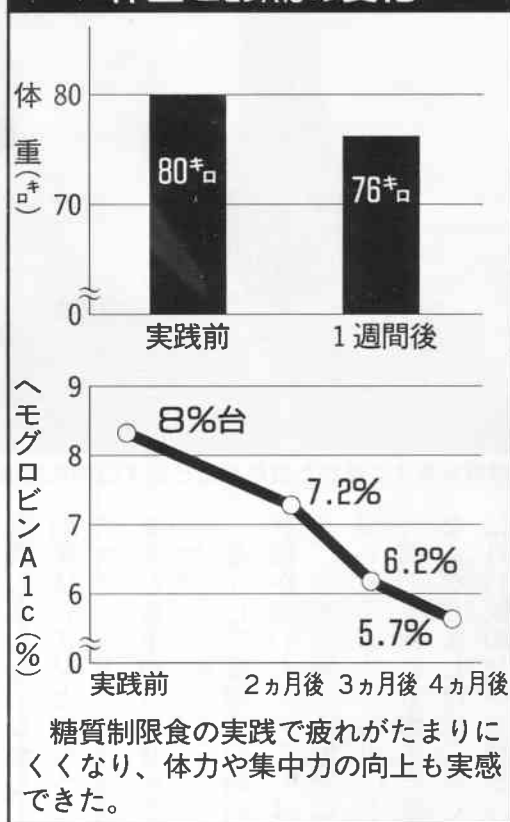
若いころ、ご飯やラーメンの太食いがあったりまえた私には、糖質制限食を始めた直後、強い空腹感に悩まされました。しかし、しばらく我慢して糖質制限食を続けていると、江部先生の著書にあるとおり体が慣れてきて、空腹感はほとんどなくなりました。たまに小腹がすいたと感じるときもありますが、チーズやナッツをつまむだけで満足できます。

効果はすぐに現れました。糖質制限食を始めて一週間で、八〇キの体重（身長は一七八センチ）が七六キに減ったのです。そして二カ月後には、長年、八％台から下がらなかったヘモグロビンA1cが七・二％に低下し、その一カ月後には六・二％、さらにその一カ月後には五・七％に落ち着きました。

糖質制限食には、数字に現れない効果もあるようです。私自身、以前に比べて疲れがたまりにくくなり、体力や集中力が強まったと実感しています。

今も糖質制限食を続けていますが、現在のヘモグロビンA1cは五・六〜五・八％と基準値

体重とヘモグロビンA1cの変化



患者さんにも糖質制限食をすすめ効果を実感

昨年十一月には、高雄病院の江部先生のもとへ二泊三日で研修に訪れました。江部先生と患者さんのやり取りを見たり、栄養士から栄養学を学んだりしましたが、中でも勉強になったのは患者さんに対する江部先生の接し方でした。

私は、自分で糖質制限食を実践するにつれ、当院に訪れる糖尿病の患者さんに糖質制限食をすすめており、実際に多くの患者さんで効果を確認しています。

しかし、中には、糖質制限食を始めても「我慢できなくて、ご飯やパンを食べてしまっ

た」という患者さんもいます。

私はそれまで、患者さんと思うあまり、「ちゃんと実践しないと合併症で大変なことになりますよ」といって、こうした患者さんに厳しく接することもありました。しかし、江部先生は、決して患者さんに厳しく接しません。患者さんの立場に立ち、どうやったらうまくできるかいつしよに考えるのです。

研修後、私もこうした物腰柔らかな接し方を取り入れ、以前に比べて、糖質制限食を続けてくれる人が増えることを予感しています。

初めから厳密に糖質制限食を行おうとすると敷居が高くなりがちですが、まずは気軽な気持ちで始めてみてください。

糖尿病で11.6%に上昇したヘモグロ が約半年の糖質制限食でほぼ正 常化し、25キロの減量にも成功

日本医科大学武蔵小杉病院
腫瘍内科教授
かつまたのりゆき
勝俣範之

大学時代から体重が 二〇キ以上増えた

現在四十八歳の私は、主にガ
ンの患者さんの治療に当たる腫
瘍内科医であるとともに、年に
一、二回はフルマラソンを走る
ランナーでもあります。私がこ
うして元気に運動し、充実した
日々を送れるようになったきつ
かけというのが、皮肉なことに
糖尿病の発症だったのです。

糖尿病が発覚したのは一三年
前の一九九九年、国立がんセン
ター中央病院に勤務していたと
きのことでした。大学時代にバ
スケットボール部に所属し、六
二キ前後を維持していた体重
(身長は一七四センチ)が、そのころ
には八五キ以上に増え、夜間頻
尿やのどの渇きにも悩まされて
いました。ひよつとしたらと思
い、自分で採血をして検査に出
したら糖尿病を発症していると
わかったのです。

血液検査の結果、ヘモグロビ
ンA1cはなんと一一・六％
(二ヶ月間の血糖値の推移を
示す指標。六・一％もしくは六・
五％以上で糖尿病と診断される)
に達してしまいました。また、同時
に高血圧と脂質異常も見つかり
ました。

原因は食生活の乱れにあった
と思います。当時は日々、仕事
に追われ、病院を出るのは夜十
一時ころ。その帰り道でたまつ
たストレスを発散するかのよう
に、ラーメンや丼ものを食べた
いだけ食べていました。その結
果、体重が激増し、糖尿病の発
症につながったのでしよう。

医師という仕事柄、糖尿病の
合併症の怖さはよくわかってい
ました。そのため、早急に対策
を講じようと思いました。

一般に、私ほどの病状ではイ
ンスリン注射による治療が行わ
れます。しかし、私はインスリ
ン注射をせず、カロリー制限食

と運動で体重を減らし、糖尿病
を改善させようと考えました。
おかげで一〇キの減量に成功
し、検査値もそれなりに改善し
ました。しかし、その後、リバ
ウンド(体重がもとに戻るこ
と)が起こり、結局は糖尿病を克服
できませんでした。

血圧もコレステ ロール値も正常化

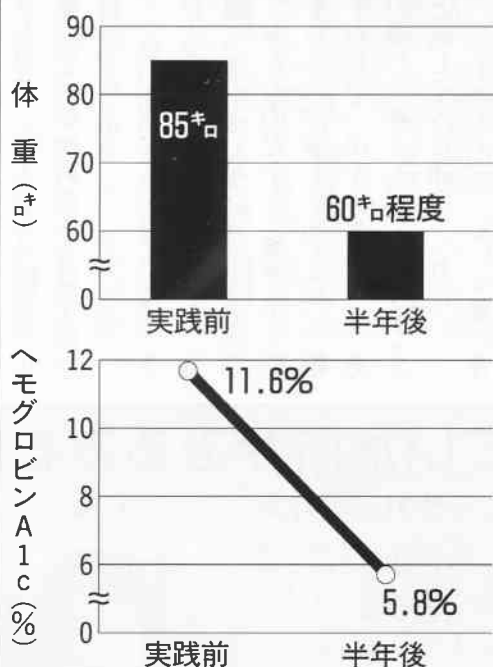
そんな中、世界的に権威のあ
る医学雑誌『ザ・ニューイング

ランド・ジャーナル・オブ・メ
ディシン』に掲載されたある論
文で知ったのが、糖質制限食で
した。その論文では、カロリー
制限をして脂肪も減らした食事
より、カロリー制限をせず炭水
化物(糖質)を減らした食事の
ほうが、減量効果が大きいこと
が示されていました。

その論文を読んだ私は、これ
は自分の糖尿病治療に役立てら
れそうだと考え、早速、糖質制
限食を始めたのです。

私の場合、朝も夜も、たんぱ
く質と野菜が中心の和食を食べ
ます。主食は完全になくさず、
それぞれの食事でも二、三口ほ
どのご飯をメニューに加えていま
す。昼食には、米国から個人輸
入した高たんぱく質低糖質のプ

体重とヘモグロビンの変化



高かった血圧もコレステロール値も
正常化し、現在もその状態を保てい
る。



糖質制限食を行う前の勝俣先生(上)と、現在の勝俣先生(左)。体重が85kgを超えたが、糖質制限食と運動療法で約25kgの減量に成功し、ヘモグロビンA1cや血圧、コレステロール値も正常化した。

ロテインバー一本と砂糖なしのコーヒーをとります(具体的な食事内容は下の写真参照)。以前は間食にクッキーやチョココレートを食べていましたが、いつさいやめました。

糖質制限食を続けるにしたがつて、体重は二キロ三キロとおもしろいように減っていききました。また、そうして体重が減ると体が軽くなって動かしやすくなり、以前から続けていた運動療法もらくにできるようになりました。当時は自宅近所にある周囲一キロの公園を走るのさえつらかったのに、だんだんと走れる

距離が延び、しだいに一〇キロマラソンやハーフマラソンの大会に出場するほどになりました。

そうして、糖質制限食を始めてから半年後には約二五キロの減量に成功し、体重は六〇キロ程度になりました。ヘモグロビンA1cも五・八%まで改善し、血圧もコレステロール値も正常化しました。もちろん、現在もこの状態は保っています。

つらいときは自分に ごほうびをあげよう

糖質制限食では主食となるご飯やパン、めん類が制限される

ため、これを継続するのはかなり大変だと感じる人は多いと思います。そんな人には私も実践しているある方法をおすすめします。つまり、がんばって糖質制限食を続けている自分へのごほうびとして、月に一回程度、ご飯や甘い菓子などを食べてもいい日を設けるのです。私自身、これがあるので糖質制限食を長年続けていられるのかもしれない。

また、自分で自分をほめるのも重要です。糖質制限食が継続できない原因として、「お前はダメなんだ」と常に自分で自分を責めてしまうことがあります。それよりもむしろ、毎日少しでも、がんばった自分をほめてあげましょう。これも、糖質制限食を続ける秘訣です。

今の私は体調も良好で、走るのがとても楽しくなりました。フルマラソンにもたびたび出場し、ベスト記録は三時間一六分。市民ランナーの多くが目標とする「サブスリー(三時間以

勝俣先生のある日の食事

朝食



ご飯少量、納豆、生卵、プロテイン入りプレーンヨーグルト、リンゴ、豆腐とワカメのみそ汁

昼食



米国から個人輸入した高たんぱく質低糖質のプロテインバー、砂糖なしのコーヒー

夕食



ご飯少量、高野豆腐入りの煮物、鶏のササミ入りサラダ、焼きサバ、ハウレンソウと溶き卵のお吸い物

内で完走すること」も遠い夢ではなくなっています。

糖尿病の発症を境に、私の人生はいい意味で一変しました。その変化の大ききかけとなった糖質制限食にはとても感謝しています。

従来の食事療法では悪化するいつ ぼくの20年来の糖尿病が糖質 制限食で克服できヘモグロビンA1cも正常

中尾矯正歯科医院院長
なか お まこと
中尾 誠

厳しい食事制限を实践
したが血糖値が上昇

ずいぶん遠回りをしてきたもの
のだな――私は自身の糖尿病治
療を振り返るたびに、そんなふ
うに思います。

今から一八年前、四十五歳の
ときに受診した病院で糖尿病が
判明しました。急激に体重が落
ち、のどの渇きもひどくなつて

いたのを自覚していたので、受
診前にも「もしかしたら」とい
う思いはあったのですが、やは
りショックを受けました。

当時はまだヘモグロビンA1
c（一―二カ月間の血糖値の推
移を示す指標。六・一もしくは
六・五%以上で糖尿病と診断され
る）という測定値は一般的では
なく、空腹時血糖値が糖尿病の
診断基準になっていました。病



糖質制限食でヘモグロビンA1cが安定

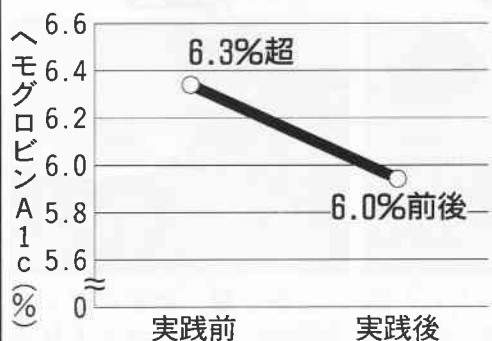
院で測定した私の
空腹時血糖値
は、三〇〇（ミリ
グラム）（基準値は一
二六（ミリグラム）以上で
糖尿病）と非常
に高いものでし
たのです。

このまま高い
血糖値を放置し
ていると、合併
症が起こること
は明らかでし
た。特に私の場合は歯科医とい
う仕事柄、細かいものを見る作
業が多く、三大合併症の一つで
ある網膜症だけはなんとしても
さけなければいけないと思いま
した。

主治医のすすめでインスリン
注射を打つと、一カ月ほどで血
糖値はある程度安定したので、
カロリー制限を中心とする食事
療法と運動療法に治療を切り替
えました。一日の総摂取カロリ
ーは一六〇〇（キロカロリー）と決められたの
で、肉類などの高カロリー
食品は食べられません。好
きだったお酒もいつさいや
めました。運動療法では、
自宅から数キロある歯科医院
まで車で通勤していたのを
徒歩通勤に変えました。

私にとって特につらかつ
たのは食事でのカロリー制
限でした。食べるものとい
えば味けないものばかり
で、食事をするのが楽しく

ヘモグロビンA1cの変化



糖尿病の合併症である網膜症の心配
もなくなった。

寂しさを感じていたのを覚えて
います。

もつとも、食事療法と運動療
法の効果があつてか、それから
一〇年ほどは血糖値は低く安定
していました。しかし、今から
四―五年前に、血糖値が再び上
昇しはじめました。そのころに
はすでにヘモグロビンA1cが
検査値として使われはじめてお
り、六・〇%前後だった数値
は、六・二%、六・三%と少し
ずつ上昇していったのです。



網膜症の心配もなくなった中尾先生（63歳）

||||||| カロリーを気にせず 食事ができて大満足

そんなとき、書店でAGE牧田クリニックの牧田善二先生（八ヶからの記事参照）の著書を見つけ、糖質制限食のことを知りました。牧田先生の考え方に

共感した私は、牧田先生のクリニックを訪ね、糖質制限食の指導を受けることにしました。それから私の生活は一変しました。何よりうれしかったのは摂取カロリーを気にする必要がなくなりました。長年たらくく食べたいと願っていた肉も

食べられるようになりました。もう一つうれしかったのは、ウイスキーや焼酎などの蒸留酒であればお酒を飲んでもいいこと。もともと酒好きの私にとって、こんなにありがたい食事療法はありません。十数年ぶりに飲むお酒は格別の味でした。糖質をさけるのが難しくなりがちな昼食には、妻が作ってくれる特製の弁当を毎日持参します。この弁当には、ご飯の代わりにゆでたモヤシがたくさん入っているの、食後も満足感が得られます。

||||||| 食べる楽しさが感じ られる糖質制限食

さて、肝心のヘモグロビンA1cですが、糖質制限食を始めてから現在まで、ずっと六・〇

%前後を維持しており、体調も良好そのものです。牧田先生からは「このぶんなら網膜症の心配はないでしょう」とお墨つきをもらっています。

一〇年近く行ってきた味けないカロリー制限食に比べて、糖質制限食は、食事をすることの楽しさが感じられるすばらしい食事療法です。それにもかかわらず、血糖値を下げる効果に優れているのですから、何もうことはありません。

なお、歯科医の立場からいえば、食べ物はすぐに飲み込まずよくかんで食べてください。よくかめば、だ液の働きで消化が促されるうえ、満腹感が得られやすくなるので、より上手に糖質制限食の実践を成功に導くことができますでしょう。

ミミズ健康法

宮崎生まれの必殺仕事人

ご存じ 怪傑ミミズ頭中に
ルーキー誕生

みみりん・ささりん

ウルトラ姉弟

ルンブルクスルベルスは、
古代より大地を耕し 今世紀ひとを耕す！
オハマ大統領いわく「今世紀 人体にも核なき世界を！」
(言ってナイって...)



《健康補助食品》

★ みみりん（美々凜）120 錠入
12,600 円（税込）
ルンブルクスルベルス粉末
L-シトルリン

★ ささりん（彩々凜）180 球入
12,600 円（税込）
ルンブルクスルベルス粉末
ニンニク抽出物
ビタミンB1

世紀の発見者 ミハラ博士の
シンクタンクより発信！
信頼のエビデンス！

わかさ読者様
特典あり



日本をせんたく申し候
（龍馬もびっくり...）

●資料・サンプルご希望の方は下記へ
TEL 03 (3327) 0501
FAX 03 (3327) 0550
創業 50年 E-mail: sek@sei-tai.net

生体エネルギー研究会
〒168-0064 東京都杉並区永福 1-38-5

糖質制限食を行ったら一週間で 三キロ減量でき、高めの血圧も 下がって疲れ知らずに一変

練馬光が丘病院 傷の治療センター長
夏井 睦

三食すべてで 主食を抜いた

私は長年、傷やヤケドの治療に消毒薬とガーゼを用いず、白色ワセリンやラップで患部の潤いを保つことで、通常より早くきれいに傷を治す「湿潤療法」を専門に行っています。

そんな湿潤療法について紹介している私のホームページ（www.wound-treatment.jp）で糖質制限食が話題になっていました。私が体験した糖質制限食の効果を書いたところ、それを読んだ人たちも実践し、さまざま

な効果を実感できたと報告してくれるのです。

私が糖質制限食を始めたのは、昨年一月に、江部康二先生の講演会に招かれたことがきっかけでした。そこで私は湿潤療法（えべくろうじ）の講演を行ったのですが、逆に江部先生からは糖質制限食について教えてもらいました。

当時の私は、血圧が少し高めという以外は健康になんの問題もなく、血糖値も基準値の範囲内でした。しかし、江部先生の話に興味を引かれ、試してみることにしたのです。

当然ながら、それまで私は食

すが、ご飯とイモ類は残します。夜はたいいてい居酒屋で焼酎を飲んで、野菜や焼き魚をつつきます。間食はしません。

最初の数日は主食のない食事
に物足りなさを感じましたが、一週間も続けると慣れました。

そして、そのころには高めの血圧が下がってきて、六八キロの体重（身長は一七二センチ）も六五キロに減りました。体の調子もよくなり、毎日、長時間の勤務を余儀なくされる仕事であるにもかかわらず、疲労感を感じることがほぼなくなりました。これは、糖質制限食を始めて寝つきがよくなったおかげもあるでしょう。

二二〇ミリの最大血圧が 糖質制限食でほぼ正常

私のホームページには、糖質制限食を実践した人の報告が数多く寄せられます。いくつか紹介しましょう。

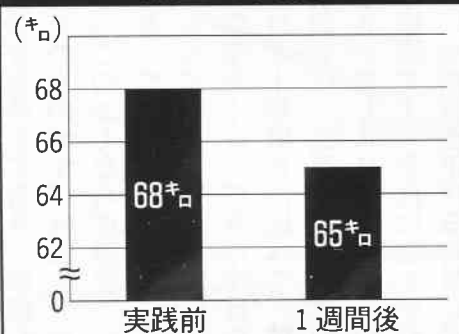
ある口腔外科医は、糖質制限食を始めて一カ月で、体重が六

キ近く減り、おなか回りがすっきりしたそうです。また、ある歯科医は、糖質制限食と併せて通勤を徒歩に変えたところ、やはり五キロの減量効果が得られました。さらに、ある新聞記者

は、高血圧の解消のために糖質制限食を始めたところ、一一四キロあった体重がなんと四一キロ減って七三キロになり、最大血圧二二〇ミリ（正常は一二〇ミリ未満）、最小血圧一二二ミリ（正常は八五ミリ未満）の血圧がいずれもほぼ正常に改善したといっています。

私が見るかぎり、糖質制限食を実践した人に共通の効果は、体重が減ることと疲れにくくなることのようにです。糖尿病の人はもちろん、それ以外の人も日々の健康づくりに、糖質制限食を活用してほしいと思います。

体重の変化



夏井睦先生（54歳）

事でご飯やパンを食べていました。具体的には、朝は糖質が最も少ない種類のシリアルと豆乳。昼は弁当で

糖質制限食を試したらポツコリ おなかがへこみ動悸も消え、 虫歯・歯周病の治療でも成果

小幡歯科医院院長
お ば た 宏 一
小幡宏一

糖質をとりたい欲求が
不思議と消えた

歯科医の私が糖質制限食を始めたのは昨年二月、ツイッターで糖質制限食に関する発言を見たのがきっかけです。その発言者は、長年悩んだ低血糖症を糖質制限食で克服したそうです。低血糖症の治療では、症状の一つとして起こる高血糖を防ぐのが重要ですが、その高血糖の予防に糖質制限が有効なのです。それを知って、私は、糖質制限食は歯科治療にも応用できるのではないかと考えました。と

いうのも、高血糖と歯周病には密接な関連性のあることが以前からわかっていたからです。血糖値が高いと歯グキの末梢血管が傷害され、歯周病菌に冒されやすくなるのです。

私は、江部康二先生の著書を読んで糖質制限食についてよく勉強しました。そして、患者さんにすすめる前に、自分自身で試してみることにしたのです。

糖質が大好きで間食によくせんべいを食べていた私は、当初、本当に糖質制限食が続けられるのか不安でした。しかし、いざ始めてみると、驚くほどうまく

いきました。

私の場合、朝はライ麦や全粒粉のパンのトーストにハムと目玉焼き、昼はおかずを多く出すお店を選び、肉や魚の定食を食べます。ご飯は

玄米なら茶わん一杯、白米なら半分以下にします。夕方五時以降はいつさい、糖質をとりません。夕食では野菜サラダと、妻が作る肉や魚の料理を食べます。間食したくなくてもせんべいは食わず、かわりにナッツやチーズ、それに栄養補助食品のプロテインをとります。

ご飯を食べないぶん、おかずはたくさん食べるようになりました。しかし、体は太るどころかやせていき、糖質をとりたいたいという欲求もなくなりました。

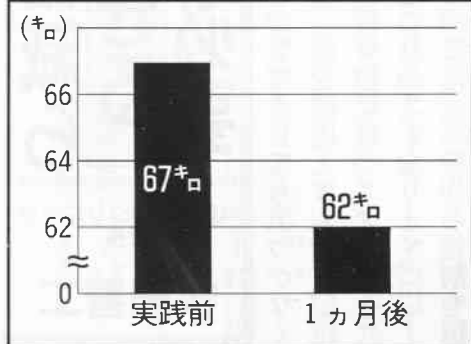
糖質制限食を始めてからというものの、体調はすこぶるよくなりました。一カ月がたつころには六七キあつた体重が五キ減り、ポツコリ出ていたおなかもへこみました。たまに起こっていた動悸が消え、寝つきが悪かったのも改善して、毎日、熟睡できるようになりました。

糖質制限食で歯周病が改善する人も多い

現在、私は患者さんにも糖質制限食をすすめています。すめめた患者さん全員がうまく糖質制限食を実践できたわけではありませんが、続けられた数人の患者さんでは、私と同様にその効果がはつきりと現れました。

特にメタボが疑われる男性で糖質制限食は成功しやすく、一〜二カ月続けた人では一〇キ程度らくに減量でき、ポツコリと突き出たメタボ腹もすつきりへこんでいます。もちろん、体調も非常によくになります。こうした効果が現れるころには、歯グキの状態も変わってきます。歯グキのはれや赤みがなくなり、歯周病が大幅に改善される人は多いものです。これも、糖質制限食のおかげなのは間違いありません。

体重の変化



※インターネット上の短文投稿サイト