

假屋崎省吾、グレート義太夫^{ほか}が
「れた治療法は何だったのか!」と大困惑

&患者団体が 「限」に異議あり!

糖尿病患者は全国に約950万人。予備群も含めれば国民の6人に1人が患う国民病だ。それなのに、日本では「食事療法はカロリー制限」という間違った常識が根付いてしまっている。本誌は2号にわたって日本の医学会が時代遅れの医療を推奨していると追及してきたが、その内容に糖尿病を患う当事者たちからも、驚きと怒りの声があがった。

「無駄にした日々を返して」

約10年前に糖尿病の診断を受けた華道家・假屋崎省吾氏(56)は呆れた表情を浮かべた。

「週刊ポストの記事には驚きましたよ。糖尿病学会はいまだに『1日の摂取カロリーの半分を炭水化物で摂れ』って指導しているんですね。私でさえ、いろんな人の話を聞いて糖質がマズいっていうのは知識としてありますよ。炭水化物って糖質でしょ? ダメに決まっているじゃない」
日本の「権威」である糖尿病学会は患者の食事療法として「カロリー制限」を推奨する。診療ガイドラインでは、体格や日々の運動

量に応じて1日の摂取カロリーを割り出し、そのうち50〜60%を炭水化物(糖質)で摂取することを推奨する。つまり「カロリー制限」であると同時に、「炭水化物推奨」でもある。

本誌は2号連続で、この日本の「常識」への疑問を提示してきた。世界では最新研究に基づいてカロリーではなく「糖質」を制限することが主流となっている。米国の学会は、合併症につながる急激な血糖値上昇を引き起こすのは「三大栄養素の中で炭水化物だけ」と10年以上前に公式見解を出している。日本のやり方では患者が危険に晒される。

本誌の追及記事に多くの著名人から反響が寄せられた。假屋崎氏が振り返る。

「父も糖尿病だったから遣伝もあると思いますけど、寝不足やストレスが直接の原因でしょうね。食生活は減茶苦茶で、バイキングに行けば一食で一日分を食べてしまっていたし、甘いものに目がないから羊羹なんか丸かじりで一本食べていましたよ」

異常な喉の渇きと疲れやすさを感じて病院で検査を受けると、糖尿病の指標となる空腹時血糖値が270(126以上が異常値)、8・4以上が異常値とされるヘモグロビンA1cの値は9を超えていた。

「即入院だといわれたんですけど、スケジュールがいっぱいで無理だとお願したら食事療法と薬の処方が始まりました。一日の摂取カロリーの1600^{キログラム}に抑えてくださいといわれました」

まさに学会ガイドラインに沿った食事療法だった。假屋崎氏はそれまでの生活

糖尿病

森永卓郎、
「私が指導さ



著名人 カロリー制

を反省しカロリー制限に真面目に取り組んだが、症状は改善しなかった。

「カロリーさえ気にすればいいんだと思って、栄養価のないものばかり食べる生活になってしまったんです。今になって考えるとカロリー制限神話の弊害よね。糖質制限をやっていたら肉や魚で栄養は摂れたはずだけど、とにかくカロリーを減らさなきゃ、と肉や魚も口にしないようになった。そうしたら血糖値以外の数値に異常が出てしまった。それでカロリー制限を自分で

「焼肉屋で米ばかり食べた」

週に3回の透析治療を受けているお笑い芸人・グレート義太夫氏(56)は本誌記事を読んで怒りがこみ上げてきたという。

「僕が糖尿病だっていわれたのは35歳の頃です。今から20年くらい前ですが、その頃にはこんな話聞いたことなかったですからね。とにかくカロリーを抑えなきゃって指導でした。ポスト

勝手に緩和したら体調が安定するようになったの」

その後、病院から足が遠のいて不規則な生活に戻り、昨年末の人間ドックでは再び空腹時血糖値が279、ヘモグロビンA1cが12という数値になってしまった。現在は薬で凌ぐ日々だ。

「カロリー制限でだいぶ苦労したけど、糖質制限が世界の主流なら、そうしたほうがいい。なんだか悔しいよね。カロリー制限のために費やした努力が無駄だったってことでしょ。あの年月を返してほしいわよ」

の記事にある学会のガイドライン通り、一日のカロリーの半分くらいは炭水化物で摂って、あとはバランスよく腹八分目ということでした。糖質制限のほうがいい結果になるなんて初めて知りましたよ」

同氏は笑いのために体を張ってきたことが、糖尿病につながったと苦笑する。

「若い時は中ジョッキ一杯

分のガムシロップやハチミツの一気に競争で笑いを取っていました。糖尿病にもなりますよ。たけし軍団の連中も最初はお見舞いだとかいってわざとホールケーキをプレゼントしてくるジョークで僕をいじめていて、透析を始めてからようやく気を遣ってくれるようになりました。でも殿(ピートたけし)だけは別。あの人はとことん笑いを追求していて、僕が透析を始めたことを報告したら、『じゃあ今日からお前の芸名は夏目透折だ』っていいましたから。さすがに丁重にお断わりしましたけど(笑い)」

病院では摂取カロリーを制限するため、食べる量を全体的に減らす指導がなされた。

「これが辛い。お腹が減ったらついつい食べちゃうから僕みたいなだらしのない人間は長続きしません。糖質制限であれば、もちろん節度は必要でしょうけど、糖質さえ気にすればある程度は空腹を我慢しなくてよかったわけでしょう。悔やま

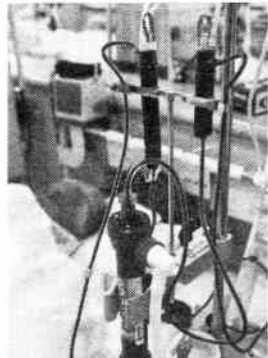
糖尿と闘うすべての人にとって切実な問題だ
(左から森永氏、假屋崎氏、グレート義太夫氏)

れますよ。番組収録が深夜に終わって仲間と焼肉屋に繰り出す時も、『カロリーを抑える』ということが頭にありましたからまずご飯でお腹をいっぱいにして、それから肉に箸を伸ばしていたんです。やるべきことの正反対をやっていた」

カロリー制限生活が辛くて病院に足が向かなくなり、中途半端な状態で治療を放り出した。そして、今では週3回の透析が欠かせない体になってしまった。

「糖質制限を知っていれば透析をもう少し遅らせることができたかもしれません。そう考えると学会の食事療法を恨んじゃいますよ」

糖質制限の研究成果は近年明らかになってきた部分が多く、米国糖尿病学会が公式見解として「炭水化物



複数回透析にかかる時間は、回数が多いほど負担は大きい

のみが血糖値を上昇させる」と医療者向けテキストを改訂したのは04年のことだ。すべての責任を日本の学会に帰すことはできない。ただ、今でもカロリー制限至上主義が日本の医師の「常識」として根付いていることの言い訳はできない。かつての間違いを認めたくないだけにも見えてしまう。

2011年に糖尿病と診

自分の「適正量」を探す

学会が信用できない中で、患者は独自に学び、考えるようになる。経済評論家・森永卓郎氏(57)はこういう。「ポストの記事は正しいと思います。医師の中でも私の主治医のように、糖質制限のほうが効果があるといってくれる人はいます。炭水化物を摂って血糖値を上げ、薬でそれを下げている人は医療費の無駄遣いに拍車を掛けている、と批判されても仕方がないでしょう。ただ、糖質制限は実行するととなると難しいんですよ。忙しくて外食が多い人がわ

断された作家の室井佑月氏(45)の証言。

「私も最初はとにかくカロリーを控えめにしなさいという指導を受けました。私の場合、脾臓の3分の2を摘出する手術を受けていたりして色々特殊なところがあり、細かくケアしてもらえる先生に出会えるまでなかなか症状は安定しませんでした」

ていたんです。原因は糖尿病だった。

それで食事療法が必要となって勉強して、炭水化物を制限しなくてはいけないと理解できた。でもね、私は炭水化物が大好きなんです。ラーメン、牛丼などのB級グルメに加えてコンビニのおにぎりもよく食べる。これをやめろといわれても難しい。だからカロリー制限しながら薬を飲む生活に流れてしまっんです」

そうした悩みを抱える人は少なくない。学会派の医師が糖質制限の指導をしな

いたために、自分で方策を探ろうとしてもなかなかうまくいかない。

そのため糖尿病の患者団体の中には、糖質制限をサポートする取り組みを進めているところがある。患者団体マイスター・ジャパンは炭水化物量検索アプリ『カーボデータ2014(ア

ンドロイド用)』を開発・販売している。

開発者の一人である能勢謙介氏(44)に話を聞いた。「僕自身も1型の糖尿病患

者でして、僕らの間ではカロリーよりも糖質の量をチェックするのはかなり前からの常識なんです。だから検索アプリを開発した」

学会のガイドラインが現場では信用されていないということだ。この『カーボデータ2014』はコンビニやファミレスのメニューなど3万を超える品目の炭水化物量を検索できるアプリだ。自分が毎食どれくらいの糖質を摂っているか記録することが可能になる。

能勢氏が続ける。

「すべての人に当てはまる適正な糖質量というものはありません。自分の体質や運動量、さらに食事の好みなどによってそれぞれが自分の適正量を探っていくかなければならないんです。それが新たな常識だと思っています」

権威が間違った。常識、にしがみついている間に、患者たちは独自の道を探っている。象牙の塔の重鎮たちは、良心と誇りがあるならば、今すぐに誤りを正す行動を起こすべきだ。