

練馬光が丘病院 傷の治療センター

夏井 睦



【略 歴】

1984年，東北大学医学部卒業。日本形成外科学会認定医。

2001年10月1日，インターネット・サイト「新しい創傷治療」を開設。

2003年4月，特定医療法人慈泉会 相澤病院 傷の治療センター長

2007年7月，石岡第一病院 傷の治療センター長

2012年4月より，練馬光が丘病院 傷の治療センター長

所属学会なし。

2008年，日本形成外科学会理事長と対立し，形成外科認定医を自主返上

留学経験なし

博士号なし

糖質制限で健康になろう

いわゆる三大栄養素のうち、蛋白質や脂質をいくら食べても血糖値（血管内のブドウ糖の濃度）は上がらないが、炭水化物（糖質）のみが血糖値を上昇させる。通常、高血糖状態ではインスリンが分泌されて血糖値を下げるが、血糖を下げるホルモンはインスリン一つしかなく、5種類ほどのホルモンが血糖上昇作用を持つのと対照的である。血糖を下げる機能に関しては、いわばセーフティネットがない状態であり、インスリン分泌異常などが起こると血糖を下げる機能は失われて糖尿病になる。人体は高血糖状態に対し脆弱なのである。

一方、高血糖で分泌されたインスリンは過剰なブドウ糖を中性脂肪に変え、それらは肝細胞と脂肪細胞内に蓄積するように作用する。その結果、高血糖状態は解消して血糖値は正常化するが、肝細胞内の脂肪の蓄積は脂肪肝を引き起こし、皮下脂肪層と内臓脂肪への脂肪の蓄積は肥満を引き起こす。人間を肥満させる食物は脂肪でも蛋白質でもなく糖質である。

また、「脳のエネルギーはブドウ糖のみであり、糖質の摂取を止めると脳は正常に機能しなくなる」という俗説があり、多くの医師や栄養士はそれを盲信しているが、これは全く非科学的な俗説である。野生の草食哺乳類も肉食哺乳類も糖質摂取ゼロであるにもかかわらず、ほとんど全ての陸生哺乳類の血糖値は人間の血糖値とほぼ同値（100mg/dl）であるからだ。なぜ、糖質摂取ゼロでも血糖値が維持できるかということ、肝臓での糖新生（蛋白質からアミノ酸を経てブドウ糖を合成する）により、ブドウ糖は肝臓から常に必要量が供給されているからだ。これは人間も同様であり、糖質摂取をゼロにしても脳の活動には何ら問題は生じないことが証明できる。そして実際、多くの糖質制限者は、それ以前の食事より知的生産活動の時間が増えることを報告している。