

## 特集 “糖質制限食と糖尿病・生活習慣病”

にあたって

小野公二\*

顧みると1960年には70歳にも達しなかった男女の平均寿命が、1980年には脳卒中死亡の著しい減少の結果、世界1位を達成するまでに大幅に延長し、そして、昨年7月31日の厚生労働省発表によると、男性の平均寿命が初めて80歳を超えて80.21歳（世界4位）に、女性は86.61歳（世界1位）になった。一方、10月1日に同じく厚生労働省が発表した健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳で、平均寿命と比べると、それぞれ、9.02歳と12.40歳短い。その主たる原因疾病は血管障害（脳、心）と癌などの生活習慣病である。そして、これらを誘発する一次疾患に糖尿病がある。我が国の糖尿病患者数は1,000万近く、その予備軍を含めると2,000万に達する人々が糖尿病の危険に直面している。この糖尿病・生活習慣病の対策として、最近その有効性が広く認められつつあるのが「糖質制限食」である。

今回の特集では、糖尿病、糖代謝異常への対策として、また生活習慣病全般の予防として、糖代謝に関わる生理学的・医学的新知見を基に組み立てられた「糖質制限食」の有効性を、これまでの治療の取り組みの成果を基に高雄病院理事長の江部康二先生に論じて頂き、続いて同病院管理栄養科長の橋本眞由美先生に糖質の摂取制限がどのような食事によって無理なく実践できるか、そのノウハウを説明頂く。最後に、長年に亘って観察対象を追跡した疫学研究によって得られた、比較的軽度の「糖質制限食」は心血管死、総死亡を減少させ、糖質の摂取制限が健康の保持と増進に「有効」かつ「安全」であるとの結果を、京都女子大学の中村保幸先生に報告して頂く。

健康寿命を延ばし平均寿命に近づける努力は、各個人の老齢期を充実した楽しいものにする為に、また社会科学の視点からは、人口縮小に向かう我が国の実質的な労働人口の減少を緩和する点で重要である。更に、医療を中心とした諸々の社会保障を支える国民の財政負担を軽減する点でも重要である。この特集を通じて、「健康な長寿」が実現できるような糖質の摂取制限への理解が深まることを期待する。

エネルギー源としての糖質の大量生産は農耕の開始によって可能になり、その結果、人口の急膨張が生じた。大規模なモンスーン地帯であり、稲作によって大量の糖質を生産できるアジアが巨大な人口を抱え得るのはこの故に他ならない。こうした現状に鑑みると、巨大な人口を養うのに、我が国のような経済先進諸国で可能なことが他でも実行可能か如何かには疑問もある。糖質制限には至らずとも糖質摂取の弊害を回避する巧みな栄養法の研究や普及もまた重要な課題と思われる。

\*京都大学原子炉実験所・附属粒子線腫瘍学研究センター客員教授、京都大学名誉教授（放射線腫瘍学）