

文芸美術国民健康保険組合
第1回 健康セミナー

講 師 牧田 善二 医師
(AGE内科クリニック 院長)

講演内容 糖尿病と肥満の関係

と き 平成16年5月22日(土)

ところ 東京八重洲ホール

< 平井常務より牧田善二医師のご紹介 >

牧田 善二医師

北海道大学医学部卒業医学博士 前久留米大学医学部教授でご専門は糖尿病合併症、肥満症の治療などで現在銀座において AGE 内科クリニックの院長としてご活躍されております。

< 牧田 医師 講演内容 >

【スライド 1】

質問のまとめ

- ・ 減量したいのになかなかうまくいかない。食事制限などをきちん行っているのにどうしても成功しない。何故なのか。
- ・ 先が短いのにそれでも好きなものを辞めてダイエットが必要なのでしょうか。
- ・ 糖尿病もあるが食事の注意点は？果物は何がいいの？
- ・ 酒とのうまい付き合い方は？

【スライド 2】

減量したいのに成功しない一番の原因として、痩せにくい痩せやすい遺伝的、体質的なものがあることが現在わかっています。少し食べただけで太ってしまうまたは量的には食べるが全く太らない。遺伝的にそのようなことが決まっているということがわかっています。恐らくご質問のされた方はそういう遺伝的な体質を持っていることが考えられます。例えば血液検査で最も大事な検査はインスリンというもので、その方の血液のインスリンというホルモンを調べさせてもらうとその人が痩せやすいかどうかだいたいわかります。インスリンというのは注射をするホルモンですが、一番有名なのは血糖を下げるという肩書きでそれだけでなく体を太らせる働きがあること。大学の医学部教授をしていた時、学生に糖尿病の母親から子供が産まると巨大児、すごく大きな子供が産まれるということが医学的に知られているが、それはどうして糖尿病の母親から巨大児が産まれるのかという質問をするとだいたい学生は答える事が出来ません。間違った答えで一番多いのは、糖尿病の母親は血糖が高い、血糖は栄養の元で胎児にどんどん血糖が高い栄養が行くからではないかという答えが一番多い。理由は糖尿病の母親は子供と血糖が繋がっているので、母親の血糖が高ければ胎児も血糖が高くなる。しかし胎児は糖尿病ではないので血糖を下げようと思ってインスリンを自分の体、膵臓から出す。インスリンは血糖を下げるとともに体を大きくする作用があるので、その大きくする作用のために自分で体を大きくしてしまう。それが正解です。太りやすい体質の方はだいたいインスリンが高い。もしダイエットをしたら周りの人の協力や医者助けが必要であると私は感じました。痩せにくい人はなかなか自分では難しい。場合によっては治療として医療としてのメディカルダイエット

が必要だと考えています。アメリカやヨーロッパでは痩せようと思ったら病院に行きます。

【スライド3】

簡単なダイエットのコツとしては、

- ・ 止めること

ダイエットの為に間食、清涼飲料水、コーヒーに砂糖を入れること、デザート。

- ・ 減らす事

糖質を減らす事が非常に大切です。やめられないとしても減らす事が大事。

- ・ 変えること

野菜中心の生活、白いパン、白いご飯。

私は発芽玄米や黒米、古代米、五穀米などを混ぜて食べています。何故かというと白いご飯は非常に太りやすい。五穀米、その他は食物繊維が多く含まれている。これは少し太るのを抑える様な働きがあることがわかっています。白いパンもヨーロッパやアメリカではあまり食べられていない。何故かと言うと健康志向、ダイエットのためにライ麦パンなどを食べている。それにも医学的な理由があり食物繊維が非常に多くて太るのを防いでくれる効果があるということがわかっているからだと思います。

- ・ 増やす事

筋肉を付けるとリバウンドがしにくい。ただ痩せるのではなく筋肉を付ける事が非常に大事と考えられている。

きのこ、海草はアルカリ性食品。こういうものをたくさん食べる事。

【スライド4】

最近の医学の最新の研究成果としては、アメリカ糖尿病学会が一番権威のある学会で、昨年の9月号にある画期的な報告がありました。ミネソタにある糖尿病で有名な大学からの研究報告で、一言で言うとダイエットは薬を使わないとほとんど効果はないという報告でした。ミネソタ大学の成績、どういふことで比較をしたかという食事と運動療法を普通にやった人たち、薬を使った人たちを一年間比較した。大学のプロの治療の人たちで、食事は栄養士が指導して運動療法も運動療法士、日本で言うトレーナーがプログラムを作ってやる、そこまでやって一年間で痩せたのは平均で0.8 kg。一方ダイエット食品と痩せ薬を併用してかなり本格的に治療としてやった方は平均7.3 kgとかなり痩せました。平均ですからもっと痩せた人もいます。結論としては薬を使わないとダイエットは成功しない。アメリカの最も進んだ治療をするところすらそういう結果。そう考えると皆様も自分の力だけでダイエットをしようとしても確かに難しいかもしれません。

【スライド5】

私の治療した具体的な例で、31歳の小児外科医で身長174 cm、体重106 kg、この方は場合は栄養士さんに食事指導してもらったり運動療法しても駄目だから薬を使ってやりましょうということで食欲抑制剤というスイスの薬を用い、運動が出来るなら少し運動を併用してやりましょうと。最初から薬を飲むことに。この方膝が少し悪いということでプール

で水中歩行もやりましょうと。基本的には厳しい食事制限はしないでダイエットをするという方針で行いました。

【スライド 6】

成績は 16 週で 21 kg 痩せました。大成功です。糖尿病の治療で血糖下げたりコレステロール下げたりして喜ぶ患者さんはたくさんいますが、ダイエットに成功したという事のほうが喜びは大きいようです。血液のデータよりも人間は痩せたという事実の方がはるかに大きいという事を実感しました。

【スライド 7】

この方の食生活について治療の前、朝は食べていませんが、昼は食べて、夜食にもラーメンとスナックを食べていて栄養士さんが計算してみると 3000 カロリーでした。治療としてはやはり朝は食べてもらい、昼は病院で食事し、夜はヨーグルトのみにしてカロリーを 3000 から 2200 に減らした訳ですがそんなに厳しいカロリー制限ではありません。それでも 21 キロ痩せました。

【スライド 8】

体脂肪率、肝臓の検査値なども下がりました。GOP、GTP というのが肝臓で正常値が 40 で倍あったわけですが 26 で正常値になりました。-GTP 通常 70 ぐらいが 40 に。コレステロールは 220 以下が正常値でこれも正常値になっています。中性脂肪は 150 以下が正常値で正常になっています。痩せることによって全部良くなりました。

【スライド 9】

ダイエットが成功する方とはまずやる気があること。絶対目標まで痩せるというやる気。危機感です。このままではまずいという気持ちが大きかった。一番重要なのは結局は自分の問題だからやる気という事かもしれません。次に大事なのは意外と周囲の応援です。良かったねと褒めて貰ったりすることは結構大きなことです。逆に周囲の応援が無ければなかなかうまくいかないです。三つ目はいい個人ドクターを持つこと。間違ったダイエットをすると肝臓が悪くなったりいろいろ血液データに異常がでることが多くなる。一番いいのはいろいろ検査を行いながらダイエットをすること。出来ればいろいろアドバイスをもらいながらやるというのが非常に大事だと思います。その為に定期的に通院するという事も必要かもしれません。こういうことが出来る人がダイエットに成功します。ここだけの話ダイエットに成功する方は裕福な方が多いように思います。どうしてかというといいものを食べる方はあまり太らない。あまりよくない種類のものを食べるような習慣がついている方は太りやすい。それから定期的に病院に行ける、いいドクターを持つというのものはある程度収入が必要かもしれないなど、最近そんな風に私は思います。

【スライド 10】

日本の肥満の状態を平成 15 年の一番新しいデータで見てもらうと、年齢別に肥満の頻度が書いてあります。BMI25 以上が肥満で 30 代男性 27.3%の方が肥満です。30 代で現代は

30%くらいの方が肥満です。ところが女性は12%。断然男性の方が多い。男性の方を年齢別に見てみると30代、40代、50代、60代、と1%ずつ増えて30%に。30代でもう太る人は太ってしまっている。ところが女性は20代、30代、40代、50代と少しずつ増えて男性と肩を並べるのは60代。男性の方がはるかに太っている人が多い。さらに別に男性は70代以上になると21.7%に減っています。どうしてこんなに減るのだろうか。70歳代になると食べられなくなるからではなく太っている方は長生きできず、60代で心筋梗塞や脳梗塞や癌の頻度も高い、そういうことで死んでしまう。太っている方は長生きできない。男性の方が著しい。これが男性が余り長生きできない理由の一つかもしれません。

【スライド11】

次に病院に通院している患者さんの数ですが血圧の方はだんだん減ってきている。この頃は食事に気をつけて血圧を自分で管理する方が増えてきたからだということが考えられます。逆に糖尿病は増えてきている。通院している方も195万人。実際日本では糖尿病700万人と考えられているので700万人中の195万人だから通院していない方がかなりいるといえる。肥満症は平成10年で11.4%、肥満の方はもちろん増えているわけだが病院に行く人はむしろ減ってたった7.8%。肥満で治療している方は日本ではほとんどいないといってもいい。肥満で治療するクリニックはほとんどない為当たり前とも言えるかもしれません。でも肥満が治ると全部治ってしまう。肥満の治療というのはある意味最も大事で最もポイントですが残念ながら治療が実行されていない。それで皆さん困っているといえるかもしれません。

【スライド12】

次の質問で、先が短いのに好きなものをやめてダイエットが必要でしょうかという質問がありました。医者だから言うわけではありませんが、年齢が70、80以上でもダイエットをした方がいいと思う。肥満は現在医学的に病気と考えられています。昔は肥満は病気とは言いませんでした。5年くらい前から肥満を肥満症と呼ぶようになりました。病気として位置づけて治療していかないとさまざまな病気の原因になっていく、ということはこの肥満自体を病気として考えていった方がいい、そう専門家は考えています。それから意外と大事なのは、肥満は癌や痴呆の原因であるということ。肥満になると血管が早く老化するといわれています。最近の一番の医学的研究からすると老化は血管からといわれている。その老化にこの肥満が関係する。脳の方には老化が進んでくると痴呆がでてくる。次に好きなものを食べてもダイエットが出来る、これは大事だと思う。ダイエットをすると好きなものが食べられないと考える方が多いと思うが基本的には食べて駄目なものはないとお考えになった方がいいと思う。この質問を書かれた方だったと思うが、医者から痩せるために肉は止める、酒も減らせと言われた、それが辛いということでしたが肉を食べると太るという医学的な根拠はありません。実際肉はあまり太らない。太るのは炭水化物、糖質です。肉は腸で分解されて吸収されるときはアミノ酸になります。お酒も意外と太りません。年をとってからのダイエット、いい事もたくさんあります。ダイエットに成功してど

うして喜ぶかというと単に見かけです。痩せると若く見え、太っていると老けて見えます。

【スライド 13】

糖尿病があるので食事の注意はという質問がありました。果物は何がいいか。果物でこれが良い悪いはありません。逆に何を食べてもいい。食べてはいけないものは基本的にはない。ただ量を減らす。基本は糖質、炭水化物を減らす。日本では糖尿病の方は栄養士さんからカロリーを制限するよう言われたと思うが世界中同じかといえそうでもない。アメリカ、ヨーロッパではそういう食事療法は全くやっていない。それは難しい事をしても成功しないという事を知っているから。基本は糖尿病では炭水化物を減らす事が大事です。炭水化物を食べると血糖は急速に上がります。最近の報告ではシナモンが血糖を下げると報告されている。さらに中性脂肪、コレステロールも下げる。このシナモンが持っている作用、抗酸化作用という作用でコレステロールや中性脂肪、血糖を下げるということが医学的に証明されている。最後にあまりカロリーに囚われないほうがいいと思う。食べるものによって血糖の上がり方は全然違う。たんぱく質はほとんど血糖を上げません。糖尿病の方の多くは肉を食べると血糖が高くなると信じている。でも実際調べてみると上がらなかった。糖尿病が良くなる一番のポイントは血糖自己測定をやる方。その次に運動。私が思うのは医者が治すのではなく、やる気のある人は適切なアドバイスさえしてあげれば本人で勝手に良くなってしまふ。これが糖尿病という病気だと思います。

【スライド 14】

お酒とのうまい付き合い方という質問ですがワインがお勧め。これはポリフェノールと入っていて動脈硬化の予防に非常にいいという事がわかっている。それからたくさん飲まないためには焼酎やウイスキーを薄めて少しずつ飲む。どうしても濃くするとアルコールの量が多くなってしまふので薄める。ビールは尿酸が高いので痛風の人は駄目です。これはご存知と思いますが、ビールの中に多く含まれているプリン体というのが痛風のもとで、ビールに含まれているプリン体は焼酎と比較すると 1000 倍です。ウイスキーも 1000 倍以上。ビールは特別プリン体というのが多いので痛風によくない。糖尿病でもダイエットをしていてもお酒は飲んでもかまわない。お酒はそんなに血糖を上げずむしろ低血糖になる方が多い。禁酒ということをアメリカ、ヨーロッパではしていない。基本的には禁酒する必要は無いと。ダイエットもそんなに太る原因にはならず、やはり甘いものの方が大きいという風に考えます。

【スライド 15】

これは LIFE という有名な雑誌の表紙ですが、キャサリン・ヘップバーンという有名な女優さんです。英語で「CAN WE STOP AGING? 」と書いてあり、老化を防ぐことは出来るでしょうかという特集です。年をとってもスマートだと左右写真を合わせてもびったりくる。こういう風になるように私も年をとりたくないと思う。70、80 になっても 20 代の顔と重ねあえるように皆さんもなればいいのではないかなと思います。

質問（男性）

健康保険の対象ですが治療としてダイエットの薬はあまり病気のような感じがしないが。

牧田医師

基本的には健康保険で出来る。栄養士さんの指導、これも出来ます。それから医者の方の指導も健康保険で出来る。ただ先ほどのダイエットの薬は健康保険ではBMIが35以上だと使うものでBMI35だとかなり太った方。それより少ない方はこの薬を飲む事は、少なくとも健康保険では無理です。ただ、ダイエットのやり方というのはいろいろあって、その他に良く使われているのはダイエット食品。一番有名なのはマイクロダイエットという食品があります。どういうものかというとなんで水をいれて溶かして飲むものです。例えば朝食を普通に食べる代わりにこの食品を飲む、そうすると一定のカロリーで痩せる事が出来る。このダイエット食品は必要なビタミンやミネラル、栄養素がはいっているのでダイエット中に栄養不足になる心配はありません。

質問（男性）

身長が178cmで体重が67kgなのですが、最近おなかで極端にではじめました。これは肥満でしょうか。

牧田医師

計算してBMIが25以上であればいわゆる肥満になります。

質問（女性）

例えば糖尿病の血糖値が軽いとか重いとか初期であるとかよって何を食べてもいいとおっしゃっていたが、その食べる量に相違はありますか。

牧田医師

糖尿病の軽度によって食事の内容、治療が違うのではないかとご質問ですが、まさにその通りです。糖尿病の軽度というのはどういうことか。糖尿病の軽度をみなさま、医者も含めて血糖が高い人が重い、血糖が低い人は軽い、そう思っていますが実際は全く違います。重症度は合併症の程度です。例えば血糖はあまり高くない、薬も飲んでいない、食事療法だけ、ましてやインスリンの注射は一度も打った事がないとの方が言い張っても医者にかかって失明直前の網膜症の状態だということになれば、その方の糖尿病は重症です。逆にどんなに血糖が高くても、眼も心臓も合併症が無ければその人は軽症です。例えば糖尿病の腎臓5段階だとすると、どこの状態にあるかということで治療が全く違うという事です。もし糖尿病であれば自分の合併症の度合を必ず把握する事が必要です。それを明らかにしないと治療は決まらないと思います。

質問(男性)

合併症にはどのようなものがあるのでしょうか。

牧田医師

合併症は3つあります。一番初めに出てくるのは神経です。よく男性機能が低下するのはこの神経が悪いです。糖尿病の70%の方は神経が悪い。その次に多いのが大体同じぐらいで眼と腎臓です。眼も3段階ないし4段階、腎臓は5段階程度。検査によって段階というのは明らかに決められています。眼と腎臓どのくらい悪いかをそれぞれ専門の医師に診てもらって状態を把握することによって今後どうするかを考えた方がいいと思います。