

地域医療の現場から

ある日の外来にて・・・
 「Aさん、随分よくなりましたね。エーワンシー(HbA1c)が0.8%も下がっていますよ。体重も2kg減っているし・・・」
 「本に書いてあったようにごはんを少なくしたんです。夜なんかおかずだけですよ」
 ちょっとと自慢げに、Aさんは満足して帰っていききました。糖質制限食の新書を読んで実践したそうで、ステーキを食べて



セコメディック病院
 糖尿病・代謝・内分泌内科

一柳 泰一

もご飯を食べなければ糖尿病には心配ないと書いてあったからと、いわゆる炭水化物をかなり減らした食事にしたようです。HbA1cは下がりましたが、もともと標準体重に近かったAさんには合わないのではないかと少し心配になりました。案じた通り、次の外来では「いやー、

糖質制限はほどほどに！

体力が無くなってしまうって・・・と元気がありません。「やっばり、普通の食事にしようかと思えます」と、Aさんは糖質制限食がもたらした現在の状態に終止符を打つと宣言しました。Aさんの体の中ではどうい

ことが起こっていたのでしょうか。体力が無くなったということは、筋力が低下したということです。糖質制限によって血糖値の上昇はなかったのですが、栄養(ブドウ糖)を筋肉に送り込むインスリンの分泌が少なくなり、

栄養が筋肉内に充分に取り込めなくなり筋肉量が減ったと考えられます。Aさんは標準体重で脂肪組織は多くないので、糖質が少ないと筋肉がエネルギー源に使われ、筋肉量が減ってしまうのです。これは糖尿病の治療に逆行しています。糖尿病

医療講演会 「低炭水化物は、ほどほどに！」

10月21日(水) 14時 / 八千代市市民会館 / 講師：一柳泰一医師 / 無料 / 予約不要 / Tel 457-9900

患者にとって筋肉の維持は大切な課題。過度な糖質制限は、絶対に行ってはいけません。「糖尿病はご飯よりステーキを食べなさい」などという本があり、確かに血糖値はすぐには上がりませんが、ステーキの中のアミノ酸がグルカゴン(血糖値を上げるホルモン)を強力に分泌させて、翌朝の血糖値は間違いなく上がります。インスリン分泌に必要な糖質を患者にしてはいけません。