

vol. 10
2010 Winter

ハート ええじゃないか 友の会



心筋梗塞や狭心症の主要因 糖尿病・ メタボリックシンドロームを 防ぐために

特別講演

糖尿病・メタボリックシンドロームと 糖質制限食

市民公開講座・生活習慣病講演会 10月10日 じゅうろくプラザ(岐阜市)にて

[座長] 岐阜ハートセンター 院長 **上野勝己**
うえ の かつ み

[演者] 財団法人高雄病院 理事長 **江部康二**
え べ こう じ



心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患を予防するには、どうしたらいいのでしょうか？
血糖値やコレステロールが上がらないよう食生活を自己管理して、
糖尿病やメタボリックシンドロームにならないことが大切といわれていますが、
そのために気をつけるべきことは？

自身の経験を通じ、主食を抜いた「糖質制限食」で糖尿病は確実に改善する、
といくつかの著書でも発表された高雄病院(京都市)の江部康二先生。

江部先生を岐阜市の市民公開講座にお招きし、
常識を覆す、この食事療法についてお話いただきました。

糖質制限食と人類の歴史

高雄病院において、1999年より糖尿病の患者様に実践し、従来の「カロリー制限食」に比べ、顕著な効果が表れている「糖質制限食」は、以下の2点を基本としています。

- 米飯、めん類、パンなどの主食や、芋類など、糖質の多い食品はとらない。
- 肉、魚などのたんぱく質や脂肪分の多い食品は好きなだけとつてもよい(お酒も適量の蒸留酒ならOK)。

なぜ、でんぷん、砂糖などの炭水化物をとらないことが、糖尿病によいのでしょうか。人類400万年の歴史を紐解いて考えてみましょう。

我々の祖先は「農耕」が始まる、1万年前まで、すなわち399万年の間、「狩猟と採集」を生業としていました。木の実・魚介類・獣の肉などは糖質が少ないので、食べても血糖値はほとんど変動しません。ところが「農耕」が始まり、約4000年前には穀食が定着します。さらに18世紀にフランスで穀物精製技術が開発されたことにより、精製炭水化物が日常的に摂取できるようになります。精製された糖質は特に血糖を上昇させやすく、膵臓に甚大な負担をかけます。

人類が399万年間「糖質制限食」に慣れ親しみ、保ってきた血糖値の恒常性は、わずか数千年の間に著しくかく乱されてしまいました。恒常性を保つことは生体の健康にとって、非常に大切なことです。日々、炭水化物をとり、血糖を急峻に上昇させ、インスリンの追加分泌を必要としている現代こそ、人体にとって歴史上かつてない非常事態といえるのです。

「脳はブドウ糖しか利用できない」はホント?

主食を抜くという低糖質の食事が、身体にとって本当に大丈夫なのか、疑問を持たれる人もいるでしょう。そこで、人体のエネルギーシステムについて考えてみます。

我々の細胞に必要なエネルギー源には、「脂肪酸—ケトン体」と「ブドウ糖—グリコーゲン」があります。後者が、激しい運動や、血糖の上昇でインスリンが追加分泌された際、限定的にエネルギー源として使用されるのに対し、前者はほとんどの細胞が常に利用できます。ちなみに、ブドウ糖しか利用できない細胞は、「ミトコンドリアをもたない赤血球のみです」。「脳はブドウ糖しか利用できない」とTV番組などでもいわれますが、明らかに間違いです。脳細胞もミトコン

ドリアを有していますので、「脂肪酸—ケトン体」を利用して生きるのです。

このようなことから、人間にとってメインのエネルギーとなるのは、まぎれもなく脂肪です。炭水化物をとらなければ生きていけない、などということはないのです。

ブドウ糖スパイクと食後血糖値の重要性

3大栄養素のうち、炭水化物が、たんぱく質や脂肪と大きく異なるのは、摂取後15〜90分という短い時間で100%血糖に変換されるという点です。したがって糖質をとると、必ず食後血糖値がグンと上がります。インスリンの作用が不足している糖尿病の人にとって、この上昇度合いは、棘(スパイク)のように急激なものになります。これを「ブドウ糖スパイク」と呼んでいます。空腹時と食後の血糖値の差(スパイクの山)が大きくなればなるほど、血管の内皮が損傷され、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など、大血管性の合併症を起すリスクが高まります。食後血糖値が180mg/dlを超えようである危険です。白パン、白米など、G(グリセミック・インデックス)血糖上昇反応度)の高い食品を極力控え、「ブドウ糖スパイク」を抑える必要があります。

糖尿病に罹患していない方でも安心はできません。(糖尿病の人ほどは大きくないですが)朝、昼、晩と、糖質をとるたびに発生する「ミニスパイク」が、血管に傷をつけ、代謝のバランスを大きく崩します。スパイクの小さな食事に切り替えることが、生活習慣病の予防につながります。

糖尿病・肥満増加の真の原因は?

現在、日本の糖尿病患者数は、予備軍も加えると約2210万人といわれ、ここ40年間で約50倍にも膨れ上がっています。糖尿病や肥満増加の原因としてよく取り上げられるのが、食の欧米化による脂肪摂取率の増加です。この「脂肪悪玉説」は正しいのでしょうか?

全米健康調査(NHANES)が、1971年〜2000年まで行った信頼性の高いデータによると、脂肪の摂取率は30年間減り続けたのに、肥満は倍増、糖尿病に至っては10年で25倍になっています。糖尿病・肥満増加の真犯人は、この間、摂取率が増え続けた糖質だったのです。実際に米国糖尿病協会では、2008年の時点で、炭水化物を日常的に点検することを、強く推奨しています。

メタボリックシンドロームの原因は、内臓脂肪肥満とされ

ていますが、より上流にさかのぼれば、次のような流れが見えてきます。

精製炭水化物の過剰摂取→ブドウ糖ミニスパイクとインスリンの頻回追加分泌→内臓脂肪肥満→高インスリン血症→メタボリックシンドローム

根本要因である精製炭水化物の摂取を減らすことで、十分に予防が可能です。糖質を制限すれば、肥満ホルモンであるインスリンがほとんど分泌されず、体脂肪が常に燃えている状態となりますから、ダイエットにも有効です。糖尿病だけでなく、メタボリックシンドロームにも糖質制限食が最適なのです。

糖質制限食のすすめと注意点

食後高血糖を薬に頼らず改善するのは、糖質制限食です。脂質代謝が活性化し、血糖上昇が少なければ、インスリン分泌はほとんどなく、肥満も改善します。

糖尿病や肥満、メタボリックシンドロームの方は、自身の健康を保つため、以下の3パターンのうち、チャレンジしやすい方法で始めることをお勧めします。

【1】スーパー糖質制限食Ⅱ三食とも主食抜き。効果抜群。一番のお勧め。

【2】スタンダード糖質制限食Ⅱ朝と夕は主食抜き。

【3】プチ糖質制限食Ⅱ夕だけ主食抜き。

(主食とは、米飯・めん類・パンなどの米・麦製品や芋類などの炭水化物)

ただし、経口血糖降下薬を内服していたり、インスリン注射をうっている人は、低血糖発作を起こす可能性があるため注意が必要です。また腎機能が低下している方も適していません。糖質制限食を開始する際は、必ず医師に相談するようにしてください。

「糖質制限食」をより詳しく知るための江部先生の著書



主食を抜けば糖尿病は良くなる!
糖質制限食のすすめ
江部康二(著)
東洋経済新報社
¥1,575(税込)



主食を抜けば糖尿病は良くなる!
実践編 糖質制限食の応用法
江部康二(著)
東洋経済新報社
¥1,680(税込)



我ら糖尿人、元気なのは理由(ワケ)がある
現代病を治す糖質制限食
宮本輝・江部康二(著)
東洋経済新報社
¥1,575(税込)

心臓血管外科部長(医師)

馬場 寛さん
ば ば ひろし



馬場先生は、1967(昭和42)年、千葉県市原市生まれ。医療の世界とは全く無関係な家庭に育ったが、高校生の頃に触れた、医学ものの映画(「ヒポクラテスたち」、「赤ひげ」など)や書籍から強い感銘を受け、ドクターへの道を志す。ちなみに中学生の頃はパイロットになりたい、と思っていたそうだ。

岐阜大学医学部に入学後、循環器科で猛烈に働く先輩医師の姿を見て感動し、将来は心臓専門の外科医になろうと決意する。大学での研修を終えると、卒業後は豊橋東病院に3年、小坂井町の総合青山病院に1年間勤務。その後、「アメリカに住んでみたかったから」(！)という理由で渡米。アメリカでは、ポートランドのセントビンセント・メディカルセンター(心臓の専門病院)で2年間を過ごしたが、1999(平成11)年、豊橋ハートセンターの開院をきっかけに、豊橋東病院時代の上司であった大川副院長に誘われ帰国する。

「ハートセンターは、スタッフ全員のプロ意識が非常に高く、チームワークも抜群です。循環器医療の醍醐味は、術後の経過が目に見えて良くなっていくこと。患者様の命を預かる事になる手術は、常に強烈なプレッシャーとの戦いですが、元気になられた患者様の姿を見ると、この上ない至福を感じます」

そして最後に、馬場先生は微笑みながら軽妙な調子でこう言った。「会員の皆様、風邪やインフルエンザが流行り出す季節ですから、帰宅の際は入念な手洗いをお忘れなく！」

STAFF

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

いつでも気軽に声をかけてください！



松下俊一さん
まつ した しゅんいち

放射線技師長(診療放射線技師)

1976(昭和51)年、岐阜県土岐市生まれの松下さん。子どもの頃は大自然を駆け回る、腕白少年であった。中学・高校と陸上部に所属し、高校では棒高跳びで活躍。自己最高記録は4.2m(当時のインターハイのトップは4.5m)。これは平均的なオフィスビルの一階部分以上の高さに相当する！ 身体を動かし、人と接する事が大好きだった松下さんは、将来、身体を使って人の役に立つ仕事に就きたいと考えるようになった。

親類に医療関係者が多数いたことも手伝って、高校卒業後は医療の道に進む事を決意する。岡崎市にある東海医療技術専門学校(診療放射線技師になるための専門学校)を1999(平成11)年に卒業し、新設したばかりの豊橋ハートセンターに新卒で入職。主な仕事は、患者様のレントゲン一般撮影、CT撮影、カテーテル室・手術室内でのサポート(ドクターが手術中に使用する医療器械の補助)などだ。

松下さんは語る。「豊橋ハートセンターは世界トップクラスの技術を誇る心臓専門の単科病院です。そのような場所で働ける事に大きな誇りを感じています。また、ドクターとコメディカルスタッフとの仲がとても良いのも当院の特徴の1つです。職員達の明るい雰囲気も患者様にも伝われば良いな、と思っています。とはいえ、待ち時間が長い、などの改善すべき問題点もあります。今後ともスタッフ一同、一生懸命患者様のために頑張りますので、どうぞ宜しくお願いいたします」



ハートセンターの
懇切丁寧な対応に感服!

松原近司さん

まつばら ちかし

1927(昭和2)年、渥美郡高豊村(現・豊橋市)に生まれた松原さん。幼少の頃は、日々実家の営む農業を手伝い、休日になれば表浜を走り回り、外海で遠泳を楽しむ。とにかく身体を動かす事が大好きな健康優良児であった。

そんな松原さんが青年期を迎える頃、日本は太平洋戦争の真っ只中にあった。16歳になると、自ら進んで海軍航空隊に志願。飛行兵の基礎教育を受けるため、岩国、三重の海軍基地で勉強し、17歳で京都峰山航空隊に入隊する。5ヶ月間の飛行訓練を終えた後、朝鮮・元山の戦闘機隊に入隊。1945(昭和20)年1月、元山での訓練を終えると、青島の戦地部隊に配属された。戦禍は日を迫るごとに酷くなっていく。多くの仲間が特攻出撃し、帰らぬ人となった。

終戦し、9月に復員してからは、しばらく実家の農業を手伝うが、1949(昭和24)年に農協へ就職。以後、58歳まで農業・畜産に携わり、愛知経済連の参事を経て定年。その後「愛知くみあい飼料(株)」の代表取締役を務めていたが、定期健診で不整脈が見つかり、豊橋東病院でカテーテル治療を受ける。

「治療を受けた際、鈴木院長の懇切丁寧な対応に感服しました。以来2ヶ月ごとの定期健診は欠かさず受けています。ハートセンターにはドクターを始め、患者と真摯に向き合ってくれる医療のプロフェッショナルが揃っており、安心して治療を受けられます。講演会で病気についての勉強をし、趣味の家庭菜園で身体を動かし、今後も益々充実した日々を送っていこうと思います」

MEMBER

会員のご紹介

何事も気力で乗り切る!

ハートセンターは安心の元!

鈴木良三さん

すず き りょうぞう



1932(昭和7)年、新城市細川町に生まれた鈴木さん。1945(昭和20)年4月に新城農蚕学校(現・新城高校)へ入学、農業科を卒業したのち、浜松の材木屋へ就職。在職中は、家屋に用いる杉・檜の原木買い付けのため、南九州・山陰地方などを慌しく飛び回った。1958(昭和33)年に退職し、運送業へ転職すると、今度はトラックに乗って全国を駆け巡る。戦後の不景気で、家計は決して楽ではなかったが、奥さんと共に必死で働き、十数年後には3人の息子さんを全員大学まで卒業させ、立派な戸建も購入した。

何事も人一倍頑張る鈴木さん。1983(昭和58)年、実父が病に倒れて寝たきりになってしまうと、亡くなるまでの3年弱、毎日付きっきりで看病をした。だが、その労苦がたたったのか、今度は自身が心筋梗塞で倒れてしまう。その時は豊橋東病院に入院し、事なきを得た。だが2004(平成16)年、再び重度の心筋梗塞が鈴木さんを襲った。豊橋ハートセンターに搬送されると、すぐさま緊急手術が行われた。緊迫した状態ではあったが、手術は無事成功。2006(平成18)年にはアブレーション治療を受けるものの、現在は、お孫さんと共に登山にいけるほどまで快復した。

「若い頃から困難が訪れる度に気力で乗り切ってきました。病にかかったことで、一時は気力が萎えかけたこともありましたが、豊橋ハートセンターがあるおかげで、これからも安心して頑張っていけそうです。ハートセンターが益々発展していく事を心より願っています」

胸がドキドキする話

10



未知の世界に挑むには 「少々の不安と新鮮なドキドキ」 が必要!?

豊橋ハートセンター
循環器内科部長

木下順久

きの した よし ひさ

豊橋ハートセンターでは、今春から新たな挑戦が始まりました。それは「頸動脈狭窄症」の治療です。治療は、首から脳にかけて通っている頸動脈の狭窄部分にステントを留置する「頸動脈ステント留置術」という方法を用いて行います。手技そのものについては、心臓のPTCAとさほど変わりません。首の血管は心臓の冠状動脈より太いので、心臓よりもむしろカテーテルは通しやすい。普通に考えれば、新たな挑戦などというところ、少し大袈裟なのでは、と思われるかもしれませんが、ところが――。

この頸動脈狭窄症は、我々心臓専門医の別分野である「脳」と密接な関係があるため、基本的に神経内科医、及び脳神経外科医が治療を行ってきました。内科的治療、外科的治療がある中で、平成20年4月に比較的侵襲性が少ないとされる「頸動脈ステント留置術」が保険適用となり、我々循環器内科医が本格的に参入することとなったのです。

我々が治療を行うにあたっては、自分の専門外の領域に入るわけですから、心臓のそれ以上に緊張します。心臓には無い脳特有の合併症（過灌流症候群など）が生じる可能性もあり、常に不安とドキドキが交錯します。ですが、そのほど良い心情のバランスが、未知の世界に挑む自分の気持ちを引き締め、より慎重に治療を行うために役立っています。

この治療を心臓専門医が行うには、専門のライセンスを取得する必要があります。もちろん、ライセンス取得後も、脳や頸動脈について徹底的に勉強しなくてはなりません。患者様との話し合いを密に行い、地域の認定指導医（豊橋医療センター脳神経外科の酒井医師）と強固な連携を組むことも不可欠です。

心臓の単科病院では、当院が日本で初めてとなるこの試み。10月末時点で16例、すべて合併症もなく成功を修めています。数字以外にも、医師としての能力向上、患者様と話し合う機会の増進、これからの地域医療に必要不可欠な「病院同士のコラボレーション」も形成され始めるなど、とても喜ばしい結果が生じています。

今後も新鮮なドキドキを持続させ、意欲的に未知の世界に挑んでいこうと思っています。

今号のおすすすめ本



「がん」はいい病気

前立腺がん、尿管がん、両耳の失聴…でも元氣

丸山寛之

定価 1,365(税込) マキノ出版 ビタミン文庫

著者は医事評論家である。食味評論家がグルメ好きであるのと同様、病気好きとはいわれないまでも、一度も病気したことのない健康な医事評論家の言うことは信用できない。

その点この著者は、これでもかというくらい病気をしている。だから話がいちいち納得させられるのだ。この前立腺がんの闘病記だけでもすさまじいうえに、両耳まで聞こえなくなってしまう。それをユーモラスに語る、著者のサービスピ精神と神経の図太さは並大抵ではない。何度も笑いながら、いつの間にか前立腺がんの怖さと対策を教えられる。前立腺がんに関心を持っている方にぜひ一読をおすすめする。

宇田 21

ええじゃないか 生きていれば⑥

優しさについて

人に優しく。

ついこの間までは
親になれば子どもに

そう教育するのが自然であった。
しかし今では人に優しくしたら、
いつ裏切られるかも知れない、

騙されるかもしれない、
その不安の方が大きくて、

たいていの親は
人を信じてはいけないと教える。

だから子どもたちは、
人間関係に冷めている。

しょっちゅう携帯電話で
話している子どもに

違和感をおぼえる大人は多いが、
子どもにとってそれがごく自然な
人間関係として定着しつつある。

このままいったら
どんな社会になるのか

心配であるが、

この間入院して、

若いナースのお世話になって、
その優しさに驚いた。

職業とはいえ、

こういう若者がいることに
感動を覚えた。

TOYOHASHI
HEART
CENTER



サプリメントの話

豊橋ハートセンター 薬局長

石黒英行

いし ぐろ ひで ゆき

「サプリメント」とは、毎日の食事では不足してしまいがちなビタミン・ミネラル・アミノ酸などの栄養補給を助ける「食品」のことを指します。もともとアメリカで大きく発展したサプリメントの市場ですが、1990年頃から日本にも広がってきます。年々高騰しつづける医療費と国民の健康意識の高まりにより、予防医学の一つとして認知されていったのです。

日本の法律(薬事法・食品衛生法)では、口に入るものを「医薬品」と「食品」に分けています。「食品」には、国による機能認定基準を満たしている「保健機能食品」と、認定を受けていない「一般食品」とがあり、サプリメントのような、いわゆる「健康食品」は、後者に属します。前者の「保健機能食品」とは、「特定保健用食品(トクホ)」と「栄養機能食品」の2種類です。

さて、前述したとおり、サプリメントは薬ではなく、あくまで「食品」です。故に薬のように徹底した試験やデータを取って市販されているわけではありません。サプリメントを購入・服用する際は、特定の効能がある反面、間違った摂取方法による副作用についても考える必要があります。例えば、心疾患の多くに用いられる「ワルファリン」という薬は、ビタミンKと同時に服用すると、効果が薄れてしまいます。

選び方にも注意が必要です。

① **製品は新鮮か?** 古いものは劣化し、効能が薄れている恐れがあります。製造年月日などで確認しましょう。

② **石油合成か天然物か?** 石油合成は天然物に比べて安価ですが、安全性を考慮し天然物を選ぶことをお勧めします。

③ **低温で製造されたものか?** 高温製造は栄養素が壊れる可能性が高いと言われています。

④ **体に不要な成分は含まれてないか?** サプリメントの9割は添加物でできています。体に害のある添加物を使用していないか、成分表示を確認しましょう。

最も大切なのは、きちんとした食生活を送り、毎日の「食事」から必要な栄養素をとることです。また、サプリメントの服用を始める時は、かかりつけの医師や薬剤師などしっかりと相談することをお勧めします。

HEART INFORMATION ハートインフォメーション

ハートええじゃないか友の会講演会に積極的にご参加ください!



10月21日に豊橋ハートセンター・ハートホールにて開催された、第21回講演会では、とよはし市電を愛する会副会長である伊奈彦定先生が講演されました。演題は「路面電車の走る街・豊橋」。伊奈先生が市電とともに描き出した、今と昔の豊橋の姿。会場のモニターに見慣れた風景が映し出される度に、大きな歓声があがり、場内は和気藹々とした雰囲気になりました。

続く12月2日の第22回講演会では、豊橋相撲協会会長の鈴木豊明先生が「あの日、あの時 ～豊川海軍工廠で生き残った中学生の体験～」という題目で、戦時中の体験談から、豊橋と相撲の関わりまで、貴重なお話を披露してくださいました。

「ハートええじゃないか友の会」では、会員の皆様の積極的な講演参加を呼びかけております。「自分自身の健康について話したい」、「あんな先生からこんな話が聞きたい」など、事務局まで遠慮なくご希望をお寄せください。たくさんのご意見お待ちしております。

ハートええじゃないか友の会健康手帳 2010年版

会員の皆様にお届けしている

「ハートええじゃないか友の会健康手帳」2010年版が完成いたしました!

自分自身で体の管理を意識することは、健康への第一歩です。血圧、脈拍、体重、体の変調など、この手帳に毎日の健康状態を記録しておけば、病院での診察の際にも役立ちます。身近において、積極的に体調管理に努めましょう。



豊橋ハートセンターから講習会等のお知らせ

全ての参加費無料!
事前予約の必要はありません

会場 / 1Fハートホール

栄養教室

1月14日(木) 10:30~12:00 1月19日(火) 10:30~12:00
「バランスのとれた食事」 試食品をご用意しております。

救急蘇生講習会

1月16日(土) 10:00~12:00
救急蘇生法とAEDの使い方を身につけよう!



どなたさまでもご参加頂けます。
ご家族さま、ご近所さまとお誘い合わせでお越しください。

以降の実施予定 2月20日(土)

♥ ハートギャラリーのご案内 ♥

富田耕司 上高地の風景 写真展 12月~1月

岐阜ハートセンターから講習会等のお知らせ

全ての参加費無料!
事前予約の必要はありません

会場 / 1Fハートホール

栄養教室

1月13日(水) 14:30~15:30 「脂質異常症の食事療法」

2月5日(金) 14:30~15:30 「高血圧症の食事療法」

3月9日(火) 14:30~15:30 「糖質制限食」

♥ ハートギャラリーのご案内 ♥

津本芳久 色紙画展 第2弾 1~2月
野村しげよ 油絵展 3~4月

お申し込み・お問い合わせ

ハートええじゃないか友の会事務局

Tel. 0532-37-8910

9:00am ▶ 5:00pm (土・日・祝日を除く)

〒441-8530 愛知県豊橋市大山町五分取21-1
豊橋ハートセンター内

E-mail. tomo@heart-center.or.jp

ロゴマークデザイン: 橋久保操 会報誌デザイン: 小林厚子