



たま病院 ニュースレター

TAMA Hospital News Letter 2021



人はなぜ太るのか？ 糖尿病と肥満の関係

代謝・内分泌内科 浅井 志高

我が国の糖尿病患者数は、生活習慣や社会環境の変化に伴い急速に増加しています。日本人の成人の6人に1人が糖尿病を患っており、全世界の成人11人に1人の割合に比べ多くなっています。

糖尿病は太っている人がなる病気でしょうか？

決してそうとは限りません。日本人は、遺伝的にインスリン分泌が弱く、内臓脂肪がつきやすいので、欧米人に比べ軽度の肥満でも高血糖になり易く、糖尿病を発症しやすい民族です。そもそも日本人は、骨格筋重量も欧米人に比べ少なく、エコな体格（消費カロリーが少ない）な人が多いのです。

なにが人を太らせるのか。食べ過ぎ？カロリー？運動不足？

人を太らせるのは過剰な「糖質」が一因と考えられます。血糖の上昇は、インスリン分泌を促進し、そのインスリンは血液内の糖を筋肉などに取り込ませ、エネルギーを供給する働きがあります。また筋肉が動かないと（運動しないと）、余った糖（エネルギー）はインスリンの働きによって中性脂肪に変換し脂肪細胞へ貯蔵されます。糖質制限食が良いとか、悪いとかの話ではなく、①炭水化物、②脂質、③タンパク質、すべての栄養素はすべてが脂肪として貯蔵可能で、どれを制限すれば痩せられるという訳ではありません。しかし、インスリンが多く分泌されることは、脂肪を貯めやすいことにも繋がり、やはり糖質が多いと太りやすいのは確かです。例えば、ご飯一膳（150g）には、角砂糖に置き換えると約17個、食パン1枚（六切）では約9個分、コカ・コーラ（500ml）には約17個分が含まれます。また野菜・果物の中でもイモ類やニンジン、ゴボウなどの根菜野菜や柿、ブドウ、バナナなどは糖質が多く、パン粉を使った揚げ物、小麦粉を使った餃子の皮なども糖質を多く含みます。体重が重い方は、自分が考えている以上に糖質を摂取されている方が多いかと思います。

巷では、様々なダイエット本が流行っていますが、どんな方法にもリスクが伴います。「私はこれで30kgやせた！」などを書いてあったりしますが、ひどい食生活をしていただけの方が食事制限をすることで標準体型に戻っただけなのだと思います。例えば炭水化物の制限は、食物繊維の摂取も減り、便秘になりやすく、代わりに脂質の増加によるコレステロール値が上昇。プロテインダイエットでは、タンパクの過剰摂取による肝障害や腎障害をおこしたりします。そもそもプロテインを摂取しただけでは痩せませんので、プロテインを摂取するのであれば、その代わりにごはんを減らしてください。脂質制限食では食べられる料理が少なくなる（外食はほぼ無理）、過度の脂質制限によるホルモンバランスの崩れ、肌荒れがおこるリスクがあり、どの方法がよいという事はありません。個人的には、バランスの良い食生活がベターかと思います。一度、冷静になって「消費カロリー>摂取カロリーの原則」を考えてみてはいかがでしょうか？

部門紹介

代謝・内分泌内科

当科は、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症をはじめとする代謝疾患と、バセドウ病や橋本病などの甲状腺疾患や、高血圧の原因になる原発性アルドステロン症や続発性肥満などをきたすクッシング症候群などの内分泌疾患を中心に診療しております。特に糖尿病に関しては、個人の生活習慣や社会生活に密接に関わっていることから、糖尿病を他人に知られることへの恐れや劣等感、また自覚症状がない事などから、健診で要再検などになっていても放置される方が多く見受けられます。「放っておいて良くなった」という事はありませんので、早めの受診をお勧めします。



糖尿病について少し勉強したい方は、右記リンクの市民健康講座をご視聴ください。



<https://youtu.be/CA4OoeCm0HY>

ご寄付等へのお礼

新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るうなか、当院におきましても緊張状態が続いております。そのような中で、マスクなどの医療物資や食料品のご寄付、応援メッセージを多数いただき、この場を借りて厚く感謝申し上げます。

皆さまからの暖かいご支援・ご声援を励みとし、これからも当院の理念である「市民がいつでも安心して満足できる愛ある医療」を提供するよう努めてまいります。

