

Silent killer ～私たちの周りには 糖質が溢れている



旭川市医師会
旭川脳神経外科循環器内科病院

てらにし
寺西

ただし
正

年とともに摂取カロリーを減らさないと太るので、40過ぎから（おかずを減らすのは寂しいので）パン、ご飯など炭水化物を控えてきた。血糖値には興味があったので、24時間連続して血糖値^{*1}を測定できる機械^{*2}があることを知ると早速購入して^{*3}測ってみた。値は予想をはるかに超えて激しく乱高下、かつ血糖値が高い時間が数時間も遷延していて、どうみても正常ではない。それで何を食べたら（激しく）上がるのか、何を、いつ、どの様に食べたら上がりにくいのか、いろいろ試してみたら非常に面白い。今ではできるだけ血糖値が上がらない方法を見出し、ストレスもさほど感じずに血糖値も平穏な日々を過ごしている。

糖尿病の方は骨折しやすい。理由は骨のコラーゲンの3本鎖に（骨をコンクリートの建物に例えると、コラーゲンは鉄筋と説明すると分かりやすい）に終末糖化産物（AGEs）が結合（架橋）して、コラーゲンのしなやかさが失われ、堅く、脆くなるから、と言われている。コラーゲンは関節軟骨、腱、靭帯、皮膚にも多く存在し、堅くなれば変形性関節症、腱の痛み（テニス肘など）、からだの柔軟性の低下、肌の老化の一因になり得る。AGEsとは、体内のタンパク質とグルコースが結合（糖化）した後、数段階の反応を経て形成された、成れの果ての物質の総称であり、血糖値が高いほど、高血糖の持続時間が長いほど形成・蓄積されるようで、様々な病気の一因になるといわれている。

糖尿病で高血糖を放置すると、目が見えなくなり、透析・自律神経失調症になり、感染症に罹りやすく・重症化しやすい。動脈硬化から脳梗塞、心筋梗塞、認知症になり、足趾を失う。さらに糖尿病は癌の発生率も高い^{*4}。日本では糖尿病患者は増えている。加齢とともに耐糖能が低下して、血糖値スパイクが発生しやすくなる。私は太っていないし、HbA1cも正常値（5.0%）だが、いつの間にかSilent killerの「真綿」は私の首にも巻かれていたようだ（恐ろしい）。

低炭水化物食は、太りにくいという点では有効だと感じているが、欠点がある。①グルコースが足りないと、筋肉・肝臓のグリコーゲンが分解されグルコースをつくる。グリコーゲンが枯渇？すると、脂肪と筋肉からグルコースがつけられ（糖新生）、筋肉が分解されてしまう。ただでさえ加齢により筋肉は減少するので、それを助長してしまう危険性があ

る。②普段糖質の摂取が少ないとインスリン分泌能が低下し、たまに普通の量の糖質を摂取すると、血糖値の上昇が大きくなる危険性がある（私の耐糖能異常は低炭水化物食の影響もあるかもしれない）。

60歳になって、高校の同期たちが退職し給料が下がるのを目の当たりにして、医師は健康なら何歳までも好条件で働けるありがたさを実感している。血糖値を上げない生活をするにより、糖尿病の発症を予防し、健康寿命が延びることを期待している。センサーは高価で、自分で刺さなければいけないので一般の方にはハードルが高いと思うが、皆さんなら大丈夫だろう。中年以上の方にお勧めする。

※1 正確には「皮下の間質のグルコース濃度」。

※2 アボット社のフリースタイルリブレ。糖尿病でインスリン注射をしている方には保険適用となる医療機械。当院の病棟の血糖測定器もアボット社製。コイン大のセンサーを上腕の背側、皮下に刺して、貼る。針は極細で穿刺時ほとんど痛くない。粘着テープも優れ物で2週間剥がれず入浴でき、（私は）かぶれない。欠点は、①高価（後述）②2週間で使えなくなる③別売りの読み取り機（リーダー）もしくはNFC対応のAndroidかiPhoneが必要。旧型リブレセンサーは1個7,000円くらい、読み取りには別売りの専用リーダーが必須。新型のリブレ2センサーは1個9,000円くらいで、別売りのリーダーかNFC対応のスマホが必要。④糖尿病患者では「リブレセンサーの測定値」と「静脈血の血糖値」の誤差は9.2%（添付文書）とのことだが、実際に使用してみて、あまりにもリブレセンサーの値が高いので、指先を穿刺して静脈血で測定してみると、私がまだ糖尿病でないからか、リブレセンサーの方がかなりの高値を示していた。

※3 取り扱いのある調剤薬局、ネット通販で医師や糖尿病患者ではなくても購入できる。

※4 糖尿病診療ガイドライン2024、編・著 日本糖尿病学会、南江堂