先ず隗より始めよ

札幌市医師会
札幌健診センター
中村（なかむら）　一博（かずひろ）

「先ず隗より始めよ」という故事成語があります。事を始めるには、まず自分からという意味ですが、大きな事を始めるには、まず小さな事から手をつけよ、という意味にも使われています。中国の辺境にある小国、燕の昭王が郭隗に、すぐれた人材を集めるにはどうすればよいかを訊ねたところ、郭隗は「まず、取り柄のない私を厚遇してください。そうすれば、すぐれた人間が、私（隗）よりもっと厚遇されるだろうと集まってくるでしょう」と答えたことに由来します。

人間ドックでよく見られる異常所見として、高脂血症、特に高中性脂肪血症（高TG血症）と脂肪肝があります。これらの原因は糖類の過剰摂取と、飲酒であることが多い印象を受けます。BMIが正常か、むしろやせ型の体形で高TG血症と脂肪肝を認める方には、大抵、ジュース（野菜ジュースを含む）、スポーツ飲料、砂糖入りの缶コーヒー、エナジードリンクなど、糖類の入った甘い「加糖飲料」の過剰摂取が見られます。

加糖飲料を摂ると血糖値が急上昇し、いわゆる「血糖値スパイク」が起こります。血糖値の急上昇に伴いインスリンが大量に分泌され、インスリンにより脂質合成が促進されて、ブドウ糖は肝臓に取り込まれ中性脂肪に変換されます。さらに飲酒によりアルコールが中性脂肪の分解を抑制するため、肝臓には中性脂肪が蓄積しやすくなり、脂肪肝が形成されていきます。また、体内のコレステロールの70～80％は主に肝臓でアセチル-CoAから合成されています。食事由来のコレステロールは20～30％にすぎません。高脂血症の方に「脂っぽいもの」を食べないように指導しても、思ったほどには効果がないのはこのためです。

私は人間ドックの受診者さんとの面談を仕事にしています。午前中に人間ドックの検査を受けた受診者さんに、午後、検査結果を説明するのですが、特に高TG血症と脂肪肝を認めた方には、「野菜ジュース、スポーツ飲料、甘い缶コーヒー、エナジードリンクなどの甘い飲み物を、毎日飲んでいませんか」と質問します。また、「チョコレート、のど飴、ハチミツ、ジャム、お菓子、菓子パンを、毎日食べていませんか」ともお聞きし、「菓子パンはパンではなく大きなお菓子です」と説明しています。

残念ですが、多くの一般の方々は野菜ジュース、スポーツ飲料、エナジードリンク、ハチミツは「体に良い」「糖類が入っていない」と思っています。のど飴は薬だと思ってなめています。のど飴の袋の裏を見ると、「名称：キャンディ、原材料名：砂糖、水飴、ハーブパウダー、ハーブエキス」と原材料の先頭に砂糖が記載されています。のど飴は「名称：キャンディ」ですから薬ではなく飴です。いわゆる野菜ジュースは、リンゴやオレンジ、ブドウなどの果汁を加えて、飲みやすいように甘く味を調整した「果汁入り野菜飲料」であることがほとんどです。スポーツ飲料のボトルには原材料名のところに「砂糖、果糖ぶどう糖液糖」、エナジードリンクの原材料名にも「砂糖類（砂糖、ぶどう糖）」と明記されています。これを体に良いと信じて毎日飲めば、高TG血症や脂肪肝にならないはずがありません。

BMIは正常なのに中性脂肪だけが異常に高く、腹部エコーで脂肪肝を認めた20代の受診者さんがいました。原因を調べるため、飲み物について詳しくお話を聞くと、エナジードリンクを毎日飲んでいることがわかりました。肝機能異常はまだ出現していなかったので、腹部エコーの画像を見せながら、「エナジードリンクをやめれば脂肪肝は改善します。頑張ってみてください」とお話ししました。そして、１年後、再び人間ドックを受けていただいたところ、中性脂肪は正常化し脂肪肝も消失していました。

こうした経験を重ねると、軽度の高TG血症と脂肪肝については、加糖飲料の禁止と減酒の指導で十分効果があるように思えてきました。糖尿病や高脂血症の投薬を受けている受診者さんでも加糖飲料が病状を悪化させることについて、主治医からは「何も聞いていない」という方が多数います。糖尿病専門医の先生方には賛同していただけると思いますが、軽度の糖尿病や高脂血症では、まず投薬よりも生活指導、特に加糖飲料の過剰摂取をやめさせることが重要だと思います。

現在、私たちの周囲には甘いものが溢れています。しかし、人類の歴史において飢餓の期間が長かったため、血糖値を上げるホルモンは複数ありますが、下げるホルモンはインスリンしかありません。人類は糖類による急な血糖値上昇に対処できるようには、まだ進化していないのです。患者さんへの生活指導では「先ず隗より始めよ」の故事にならい、まず甘い飲み物と甘い食べ物をやめさせるという、小さな事から始めてみてはいかがでしょうか。