

週刊新潮

4月12日号
400円



14

糖質制限ダイエットとはどことなく宗教に似ている。

その教義は単純明快、糖質を摂らなければ痩せる、というものだ。そんな「糖質制限教」の信者が爆発的に増えた要因は、その簡便さと即効性。誰でもすぐに始められ、短期間で痩身に繋がる。そして、

「一旦痩せると不思議なものでもっと痩せよう、もっと痩せよう、とのめり込んでしまい、まるで洗脳されたような状態になってしまふ」(糖質制限経験者)

コンビニに行ってもオニギリやパンの棚には目もくれば、サラダとチキンをレジに運ぶ。そこまでいけば

もう立派な信者である。

糖質制限を宗教に例えた場合、「教祖」のような立場にあるのが、京都にある高雄病院の江部康二理事長。言わずと知れた糖質制限食の第一人者だが、去る3月31日、その江部氏の主張を元にした記事が東洋経済オンラインに掲載された。タイトルは、

「糖質制限「老化説」が抱える根本的な大問題」

というもので、その内容は、本誌前号の記事「糖質制限で「老ける」「寿命が縮まる」への反論だった。

本誌が紹介したのは、東北大学大学院農学研究科の都築毅准教授らのチームが

行った実験の結果だ。通常

食と糖質制限食を与えたマウスを比較したところ、糖質制限食のほうが老化が早く進み、短命になった。さらに、糖質制限食のマウスの血液の中に含まれるインスリン(Iロイキンシックス(I-L-6)の数値は、通常食のマウスの1・5倍になって

いたという。I-L-6は老化を促進させ、がんや糖尿病の発症率を上げること

知られている物質だ。この実験結果に対して江部氏は、

「ネズミの主食はあくまでも「穀物」低脂質・低たんぱく食」

であり、そのネズミに、人間の元々の食性である糖質制限食(高脂肪・高タンパク食)を与えれば、

「すべての代謝が狂って老化が進み寿命が短くなるのも、言わずもがな」

それ故、ネズミで人間の食物代謝の研究を行うのは、(出発点から根本的に間違っている)

と主張したのである。

糖質制限の根幹を揺るがす実験結果であったため、こうして「全否定」せざるを得なかったのだろうが、「マウスに人の食べ物を与えると、代謝が破綻して老化が進み短命になるという主張は明らかでないです」

実験を行った東北大の都築准教授はそう語る。

「我々は昔からマウスを使った様々な実験をやってきました。その中で、ネズミの餌ではなく、人の食事を餌にしたものをマウスに与える実験もやっています。

その結果はどうだったか。人の食事を餌にしたマウスの方がネズミの餌を食べた方より、ほとんどの場合、長

寿なのです」

「本当は怖い「糖質制限」

(祥伝社新書)の著者で「愛し野内科クリニック」院長の岡本卓史も、

「江部さんの「マウスと人間は違う」という主張については、子供みたいなレベルで呆れてしまいます。あまりにもバカバカしい」と、一刀両断する。

「例えば、昨年12月、ラットに高脂質食を与えると認知機能が下がるという論文がオンライン・ジャーナル『Nature Communications』に掲載された。世界に目を向けると、ラットに高脂質食を与えた研究の結果が信頼性の高い科学誌で発表され、それが真面目に受け取られていただけではなく、大きな反響を得てもいるのです」

糖質制限の危険性を扱った本誌前号の記事が反響を呼んだのは、それだけこのダイエット法を信じている人が多いことだろう。第2弾では「がん」「認知症」のリスクなどについて詳しくお伝えするが、再度問いたい。それでもあなたは糖質制限をやりますか？

特集

のスク



百花繚乱の「推奨本」

衝撃の新証拠
第2弾

「糖質制限」 「がん」「認知症」



糖質制限食のマウスには「脱毛」などの症状も……



▼「元相提唱者」アメリカ人に「心臓発作」「高血圧」の病歴
▼「遺伝子を傷つける」血中連鎖「が」老化「がん」のもと
▼「糖質制限」ストツプで「動脈硬化」が改善の実例集
▼「カキは」「インスリン」で「アルツハイマー」へまっしぐら

加えて言えば、糖質制限を行うと寿命が縮まることは、今回のマウス実験で初めて立証されたわけではない。欧米では糖質制限をしている人としていない人の健康状態を長期間追跡する調査が何度も行われており、ほとんどの調査で「糖質制限を続けた方が短命」との結論が出ているのだ。

実は十数年前、アメリカで糖質制限ダイエットが大ブームを巻き起こしたことがある。提唱した心臓病専門医の名を冠し、「アトキンス・ダイエット」として爆発的に広まったが、2003年に当のアトキンス博士が死去すると、急速に人氣が衰えた。

「アトキンス氏は自らも過剰な糖質制限を実践していたが、死去後に彼の健康診断書が流出した。そこには

身長180センチに対し、体重117キログラムとあり、見事な肥満体であることが判明。心臓発作や高血圧の病歴がある

がんになるメカニズム

アメリカ留学中にアトキンス・ダイエットを知り、自らも取り組んだ経験を持つ「Y'sサイエンスクリニック広尾」の日比野佐和子統括院長も言う。

「アトキンスさんが巨漢になつていたとか心臓に問題を抱えていた、というのはアトキンス・ダイエットを始めてしばらく経ってから聞いて驚きましたね。提唱者からしてこの結果ですから、今ではアメリカでは過度な糖質制限が体に良くないことが知れ渡っています」

日比野統括院長が糖質制限ダイエットを続けた結果、シワが目立つようになり、挙句の果てには、脳梗塞一歩手前の状態になったことは前号で触れた。糖質の代わりに余分に脂質を摂取す

ったことも報じられた。ちなみに彼は「転倒」して死んだことになっている」（在米ジャーナリスト）

ることで、血管に「脂」が沈着する動脈硬化になりやすくなり、最悪の場合、脳梗塞を発症する。それだけではなく、糖質制限とがんの関連性についても前号ではお伝えしたが、病を招くメカニズムは如何なるものなのか。

糖質の摂取をストツプすると、脳や筋肉の活動を維持するため、体内でケトン体という代謝物が生成される。ケトン体は脂肪が分解される形で作られるため、当然、体重は減少する。これが糖質制限ダイエットの根幹を成す理論だが、そこにこそ、老化やがんを引き起こす要因があるという。

「血液中に放出された脂肪酸のことをNEFAといいます。これを分解することでケトン体が生成されるの

ですが、糖質制限などで急速、大量に血液中にNEFAが放出されると、使い切れない分が出てくる。そして、血液中に余分に停滞する物質には、必ずラジカル化という現象が起ります」

新潟大学名誉教授の岡田正彦氏はそう解説する。「排気ガスやタバコなど、外部からの様々な刺激により、血中の物質の原子や分子の一部が壊れることがあ

万病の元

心筋梗塞、脳梗塞などの予防に詳しい「真島消化器クリニック」の真島康雄院長は、糖質制限を続けた結果、脳梗塞になった患者を何人も診ている。例えばAさん(48)は、2016年に脳梗塞になり、真島院長の食事指導を受けることになった。

「08年に健康診断で糖尿病と言われたのをきっかけに糖質制限を始めたところ、半年で10kgも体重が落ちました。最初の5年間はかな

る。壊れたままだと長時間存在できないので、その物質は近くの原子分子から欠けたパーツを奪い取る。奪われた原子分子はまた周囲から奪い取る。このような血中の連鎖反応をラジカル化と呼びますが、NEFAがラジカル化して、遺伝子に入り込めばがんの原因に。血管の細胞に作用すれば、動脈硬化が起こる、というわけですよ」

り徹底して糖質を制限して体重をキープし、その後の3年間も昼食にたまにパンやごはんを食べる程度。そんな生活をしていたある日の朝、目が覚めると左脇の辺りと左の掌がしびれていたのです」(Aさん)

何とか自力で病院に駆け込み、検査を受けた結果、脳梗塞と診断された。

「そこから2週間の入院となりましたが、不幸中の幸いは、感覚障害が残っただけ

けで済んだことです。退院後、真島先生の診察を受けた際、総頸動脈の血管プラークの厚さは1・38mmもあった。が、糖質制限を止め、1年ほど後に受けた検査では、プラークの厚みは半分ほどになっていました」

真島院長の元を訪れた別の患者も、糖質制限を止めたところ、血管プラークが少なくなり、不整脈を起こさなくなったという。こう

した「実例」が示すのは、早めに過ちに気付けば脳梗塞や動脈硬化といった最悪の結果を回避できるかもしれない、ということである。過度な糖質制限を続ける、動脈硬化や脳梗塞だけではなく、がんなどの取り返しのつかない病を招く危険性があることはすでに触れた通り。さらに、

「糖質制限は認知症のきっかけにもなり得ます」

と、「くどうちあき脳神経

外科クリニック」院長の工藤千秋氏は言う。

「脳は、寝ている間もアイ

ドリング状態にあつて、24時間休まずに働き続けており、これをデフォルト・モード・ネットワーク(DMN)と言います。糖質制限をしていると、無理なケトン体燃焼の影響で、脳はひどいエネルギー不足、かつ疲弊した状態で、DMNが上手く機能しなくなる。これが認知症発症の原因の1つではないかと言われています」

また、糖質制限はアルツハイマー型認知症の発症リスクを高める可能性もあるという。先の岡本氏は、「2011年、医学誌『*Alzheimers Neurology*』のオンライン版に載った論文が世界中の研究者を驚かせました。米ワシントン大学の研究者らの報告によれば、軽度のアルツハイマー病患者に、インスリンを鼻からスプレーで吸入させると、認知機能の改善が見られたというのです」

として、こう語る。

「従来、アルツハイマー病の改善方法を示した研究結果などなかったのですが、これ

は非常に画期的だと受け止められました。現在、認知症の原因はアミロイドβだとする説に代わり、インスリンとの関連性を探る研究の方に、医学界の主流は向かっています。アルツハイマー病とは、脳の糖尿病のことであり、インスリンが不足したり効かなくなったりすることで発症する、という説が大いに脚光を浴びているのです」

それと糖質制限に何の関係があるのかというと、「インスリンには、脳内の神経系を補修したり連結を良くしたりする働きがあることが分かっていた。つまり、糖質制限によってインスリンの分泌が減れば、脳内の神経系の働きが悪くなり、ひいてはアルツハイマー病を引き起こす可能性が考えられる」(同)

動脈硬化に心筋梗塞、脳梗塞、がん、アルツハイマー……過度な糖質制限は健康に良いどころか、万病の元、なのだ。