

Dr. 週刊新潮

ドクター

巻頭インタビュー

認知症・アルツハイマーに打ち克つための最新治療法

「がん」を生き抜く最先端サバイバル術

著名人10人が語る「がん」奇跡の生還リポート

隠れ動脈硬化から血管を守る

絶対必要な「歯」と「骨」を守る強化戦略
本当にいい「眠り方」「生き方」

やっつけてはいけない糖質制限

「突然死」「孤独死」
具体的な事例から学ぶ「避けたい逝き方」

認知症1000万人時代

世界が矚目する

アルツハイマー病
早期発見技術



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター 研究所長
柳澤勝彦

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こります」

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10^キ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」

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。そんな生活をしてきたある日の朝、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・38^ミもあった。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、糖質制限を止めるところ、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こと、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、医療法人「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』Archieves 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ため、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きます。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。