

1.糖質制限食

2017年7月13日何回目かの人間ドックを受けた。結果は歳相応と判断されるが、中でいくつか気になる結果があった。その第一はコレステロール(LDL-C)の値が130と基準範囲(60~119)を上回っており、面接した医師のコメントは「乳製品、卵、肉、揚げ物、菓子を控え30分程度の歩行など日々の運動に心掛けましょう」でした。私は約3年前から糖質制限食を実行しています。この内容は初期から若干変化していますが、要は糖質(主食)を極力抑え、その代りのエネルギー源としてタンパク質、脂質、野菜を摂取するものです。タンパク質は肉、魚、大豆製品から、特に卵は1日に2~3個摂取しています。脂質は肉などの飽和脂肪酸や中鎖脂肪酸(MCT)、ナッツ類から積極的に摂取しています。乳製品もチーズや牛乳などは積極的に摂っています。これらの内容は糖質制限の本から情報を得ながら、その時期により内容も替えながら現在に至っています。トランス脂肪酸はもちろん避けています。運動については通常のお年寄りの何十倍も動いています。その内容はテニス5回/週とテニスのないときの畑作業、草取り、さらに毎日の階段(12段)上り下り(現在2回に自室(書斎、寝室)があり、少なくとも10回/日上り下りしています)。3階屋上に露天風呂と屋上菜園があるのでこちらの階段(13段)にも1回/日以上足を運びます。2回/週のごみ出しと夕食準備を含めると移動距離は相当多いと思っています。このような私の家庭内での運動は妻が脳梗塞を患い後遺症のため100%(十分)動けなくなったことによるものです。

問題のコレステロールについては、血管を痛め、高血圧や心筋梗塞などの循環器障害を起こすと言われていています。一方糖質制限の教科書では、本当の悪玉コレステロールは酸化LDLコレステロールの前段階である小粒子LDLコレステロールで、普通の大きさのLDLコレステロールは肝臓から末梢組織にコレステロールを運んでくれる必要不可欠なもので、善玉であると書いてあります(18、他)。それでは私のLDLコレステロールは善玉か悪玉か(文献によっては悪玉、超悪玉と表現しているものもある)人間ドックでは区分されていませんが、上記文献によると、小粒子コレステロールはHDLコレステロールの値が低くて、中性脂肪が多いと増加すると書かれています。私のHDLコレステロールは91(基準範囲40~119)、中性脂肪は56(基準範囲30~149)でした。これらの値から判断すると、私のLDLコレステロールは悪玉ではないと、勝手に判断しています。

気になる結果の第二は「尿酸値が高めです。日々の運動、節酒と水分補給を心掛けてください」という内容でした。当日の尿酸値は8.2(基準値2.1~7.0)でした。ここでの指摘である日々の運動は前記の通りであり、お酒は夕食時にウイスキー少々(日本酒0.5合相当以下)をソーダ割りで頂いている程度なので、節酒についても問題はないと考えています。水分補給は十分行っていると思いますが、運動との関係で、もしかしたら不足しているかも知れないので、水分補給の量を増やしてみようと考えています。水分補給の定量的判定は

難しい。

私が糖質制限を始めたのは、2015年1月からです。当時本屋に行って「いつものパンがあなたを殺す」という本が目にとまりました。題名の印象が強烈であったため、購入しました。但し原題は **Grain Brain** でサブタイトルの下に以下の文がありました。(The Surprising Truth Wheat, Carbs and Sugar—Your Brains Silent Killers)となっており、私はこちらのタイトルの方が気になりました。よく、高血圧がサイレントキラーであると、教えられてきたので、ブレインのサイレントキラーとは何か。強い関心があって、一回目は一気に読みましたが、内容が学術的で理解が進まないため、その後、理化学辞典や Web を参照しながら何回も何回も読みました。

アメリカのある調査で、高齢者が歳を重ねる上で、健康上の懸念がひとつあるとすれば、死亡そのものやガンよりも認知症の餌食になってしまうことを恐れている人が 31 パーセントあったと書いてありました。私自身も、自分が膀胱がんの経験があることも原因していると思いますが、原因も治療法も明確にはわからない、痴ほう症になることは何としても避けたいとの思いから、糖質制限への道を進めております。

したがって私の糖質制限はダイエットや糖尿病のためではありません。脳の炎症を抑え高齢になっても一般相対性理論の計算等にトライできる状態にしておきたいためです。この本に書いてあることを要約すると以下のように理解しました。

- (1) 私たちは様々な病気と生活習慣との関係を知っているが、脳の健康と精神機能を守るための生活習慣は余り関係が無いと思っている
- (2) 糖尿病、がん、心臓疾患、認知症などは遺伝子や年齢によって決まるのではなく、いつも食べている穀物が原因である(生活習慣病)。
- (3) 小麦をはじめとする穀物を摂取すると脳の中に炎症が起き、これが持続的に何十年も続く認知症などの多くの脳疾患の原因となる。
- (4) 脳のための理想的な食事は極端な低炭水化物と高脂肪の食事である。
- (5) 脳の機能を高めるためには食事、運動、睡眠のどれが欠けてもダメ。

パールマターさんはこの本は単なるダイエット本や予防衛生全般に対するハウツーガイドでもなく、考え方を根本から変える書であると言っています。また私のメッセージを心に留めなければ失うものは多く、留めておけば得るものがたくさんある。このように、自信満々に書いてあったので、私はこの時から炭水化物は極力制限する決意をしました。

また、この本にテニス世界 NO1 のジョコビッチ選手がグルテンフリーの食事に切り替えてから、トップに定着したという記事があり、このことも私の糖質制限生活のスタートを後押ししました(21)。

このような状況から、私の糖質制限は小麦を摂らないことから始めました。パン、ラー

メン、ピザ、うどんなど、に加えビールなど、皆好物でしたがこの時から止めました。小麦の成分の内、特にグルテンが悪いと書いてあったことや、ジョコビッチ選手がグルテン過敏症であるとわかったので(21)、自分のアレルギーチェックも試みました。自分の血液を採取して、US BioTeck 研究所に送り検査した結果、グルテンに対しては0(無反応)レベルでした。

それでも、各種の本には、グルテン過敏症ではない一般の人に対しても小麦による炎症は、徐々に脳を破壊し、脳疾患の原因になると警告しています。

その後「小麦は食べるな」という本に出会いました(8)。この本の原題は **WHEAT BELLY**(小麦腹)であり、肥満をテーマにしていますが、内容は **Grain Brain** とほとんど同じであると感じました。すなわち穀物を摂ると、肥満につながり、血糖値の上昇による、あらゆる生活習慣病の原因になる。このために糖質の摂取を極力減らし、良質の油を多く摂ることを薦めています。

その後多くの糖質制限に関する本を読みましたが、内容は一貫して、糖質を摂らないと、健康で長生きできると書いてあります。

その理論的根拠を自分の理解した範囲で記述すると以下のようになります。糖質制限をすると(1)血糖値の上昇が抑えられ、(2)インスリンの過剰分泌が抑えられるため、活性酸素の発生を抑制し、肥満も抑制できる。高血糖は血管の内皮が傷つけられやすいことが判っています。血管に傷がつくと、高血圧や動脈硬化を引き起こし、動脈硬化はあらゆる循環器系の病気の元となります。肥満が癌の発生にかかわっていることも最近の研究で明らかになっているようです。活性酸素は DNA の複製ミスに関連することから癌の発生抑制につながると考えられています。癌細胞はブドウ糖しかエネルギーとして使えないことも、よく知られていますので、この点も糖質制限の効果として期待できます。また、活性酸素は生活習慣病だけでなく、老化や美容までにも関連しています。

日本での糖質制限食は糖尿病治療の現場から始まりましたが、糖尿病ではない健常者でもこの食事を続けると、将来糖尿病にならないばかりか、癌や脳疾患、循環器疾患などほとんどの病気の予防になり、医療費の大幅削減につながると主張しています(41)。

これに対して、これに反対の立場の本も出ています。本当は怖い「糖質制限」という本はその代表だと思います(7)。これらの内容は糖質制限を長く続けると危ないとかケトン体の問題、糖質制限者が亡くなった、糖尿病学会が認めていない、日本人の体質に合わない等です。有名政治家が亡くなった時、彼が行っていた糖質制限により、大幅に痩せたことが死因ではないかとメディアやネット上で大騒ぎとなりました。糖質制限を推奨実践していた作家が若死した時も、ネットは炎上しています。これら有名人の死と糖質制限食との関連については文献(30)で明確に否定されています。

一方で糖質制限食の実効性を示すエビデンスは次々と発表されており、糖尿病学会も認めざるを得ない状況のようです。その他のケトン症についても一部の糖尿病患者についての特異事例であり、一般的には正常であることが確認されています(30)。糖質制限について

のすべては文献(41)江部康二の糖質制限革命 に纏められています。

このように理論的には確立されつつありますが、問題は、実践する人の考えです。糖尿病でもないのにパンやお米から脱することは絶対にできないと考えている人は多いと思います。また、認知症やガンなどと糖質の関係はそれ程普及していないので、信用できない人も多いと思います。さらに、糖質関連の商売は 農家、商社、パン屋、ラーメン、うどん、パスタ、ピザ、ケーキ、御菓子、などとこれらを販売するコンビニや商店、レストラン等ほとんどの人が関係しています。このため、糖質制限食はそれ程早急には普及しないと思います。もしかしたら糖質制限食は地動説よりも大幅なパラダイム変化とも考えられます。

それでも私は糖質制限食の理論を信じ、自分の体は自分が食べたものでできていることを肝に銘じ、自分の一回きりの人生をかけて、糖質制限食を推進し続けます。糖質制限と言っても完全に糖質をゼロにすることは不可能ですし、糖尿病にもなっていないので、いわゆる「ロカボ」を続けながら自分の人体実験を続けていきたいと考えています。

2. 水素と健康

2017年になってから、私はもう一つのパラダイムシフトに出会いました。書店の書棚でふと見つけた「水素水とサビない身体」という本が私におおきなインパクトを与えました(11)。この本の初版は2013年ですから、私のアンテナは随分低かったように思います。この本を読んだ感想の第一はその効果が糖質制限食と似ていることです。水素を体の中に入れると「悪玉活性酸素」を消去するのですが、活性酸素は多くの生活習慣病の原因となっているため、これらの病気を防止できることはすぐに理解できました。また水素の摂取は副作用がないことも大きな利点です。副作用の心配がないので、たとえ効果が無いとしても試してみる価値はあると考えて、私は2017年5月から水素水の摂取と水素風呂を試しています。本を読んだ直後、ネット上で調査したところ、関連記事や関連商品が非常に多くありました。糖質制限と同様に、これに批判的な意見も多くありましたが、これらの批判の多くは水素水の効果が判らない、水素水中の水素濃度が不明確、違法に健康効果が記されている等であり、糖質制限の場合のように、命にかかわるものなどの深刻なものはありませんでした。またスーパーなどでは水素水を商品としておいてあり、スポーツクラブなどでは水素水サーバーが置いてありました。一部のスーパーには専用のサーバーが設置されており、水素水を有料で配布していました。

いつも利用しているスーパーでアルミパウチに入っている水素水を購入し、テニスの練習や試合の時に飲みましたが、確かに筋肉痛とか疲れは軽減されるように感じました。しかしながら私は、以前から糖質制限を続けており、このためかと思いますが、テニス後の筋肉痛とか疲れはあまり感じていなかったのも、これが水素水の効果か否か判りません。あるテニス大会に参加した時、水素水を飲んでいたにもかかわらず、足の痙攣が生じたことがあったので、痙攣には効果がないかもしれません。一方水素風呂は H2 Bubble 水素

入浴料 という商品を使い続けています。私は毎年夏になると背中が痒くなりますが、今年はずっと痒くなりません。テニスで汗をかいた後で水素風呂に入ると、少し痒みを感じていた時でもおさまってしまいます。これは明らかに水素の効果であると実感しています。

水素は水に溶かして摂取するよりも気体で吸入する方が効率的であり、今後は水素吸入が主流になると思われます(39)(42)。水素吸入はスポーツ選手が取り入れて、その効果か認められているようです。将来はすべての選手が取り入れるのではないかとまで言われています(39)。私も水素吸入を取り入れたいと考えていますが、対応する機器が高価であるため、今しばらく普及の様子を確認してから、取り入れたいと考えています。

一方、水素吸入は医療現場でいくつもの臨床試験が進んでおり、この分野でも急速に普及しているようです。水素の活用は、糖質制限と異なり、抵抗勢力は無いこと、副作用もないことから、急速に普及すると思います。早く普及して、いろいろな関連機器や商品が安く提供されることを期待しています。

2017年8月14日 ひたちなか市 廣瀬博

参考文献(私の書棚にある健康関連の本:読んだ順ではなく発行年順に表示)

2008

- (1)増尾 清著:農薬・添加物はわが家で落とせた、青春出版社、2008年4月10日第一刷
- (2)奥山治美、國枝英子、市川祐子著:油の正しい選び方・摂り方、農文協、2008年9月30日第一刷

2011

- (3)藤田紘一郎:腸内革命、海竜社、2011年9月25日第1刷

2012

- (4)奥村康著:健康常識はウソだらけ、WAC、2012年4月27日初版

2013

- (5)渡辺雄二著:体を壊す10大食品添加物、幻冬舎新書、2013年3月30日第一刷
- (6)メアリー・T・ニューポート著、白澤卓二監修、日向やよい訳:アルツハイマー病が劇的に改善した、2013年6月4日初版発行
- (7)岡本卓著:本当は怖い「糖質制限」、祥伝社、2013年6月10日第一刷
- (8)ウイリアム・ディビス、白澤卓二訳:小麦は食べるな:原題 **WHEAT BELLY**,日本文芸社、**2013年7月10日第1刷(原本2011)**
- (9)江部康二、夏井睦:医療の巨大転換を加速する糖質制限食と湿潤療法のインパクト、東洋経済新聞社、2013年9月5日発行
- (10)夏井睦 著:炭水化物が人類を滅ぼす、光文社新書、2013年10月20日第1刷

- (11)太田茂男著:水素水とサビない身体、小学館、2013年11月30日初版第一刷
(12)辨野義巳著:一生医者いらずの菌活のはじめ方、マイナビ、2013年12月20日初版第一刷
(13)藤田紘一郎著:人の命は腸が9割、ワニブックス、2013年12月25日初版

2014

- (14)ひろさちや著:こんな長寿に誰がした、青春出版社、2014年10月15日第一刷
(15)白澤卓二:糖質はいらない、幻冬舎ルネッサンス新書、2014年10月30日
(16)釣部人祐:油が決める健康革命、ダイナミックセラーズ出版、2014年12月5日初版
(17)小林弘幸著:人生を決めるのは脳が1割、腸が9割、講談社新書、2014年12月22日第一刷

2015

- (18)デイビッドパールマター、白澤卓二訳:「いつものパン」があなたを殺す、:原題 **Grain Brain**、三笠書房、2015年1月30日(翻訳版)(原本2013)
(19)竹内薫著:老化に効く!科学、ベスト新書、2015年2月20日第一刷
(20)牧田善二著:人間ドックの9割は間違い、幻冬舎新書、2015年3月20日第一刷
(21)ノバクジョコビッチ著、タカ大丸訳:ジョコビッチの生まれ変わる食事、三五館、2015年4月4日初版(原本2013年)
(22)南 清貴著:じつは危ない野菜、ワニブックス、2015年6月25日初版
(23)白澤卓二:ココナッツオイルが糖尿病に効く、主婦の友社、平成27年6月30日発行(2015)
(24)デイブ・アスプリー著、栗原百代訳:シリコンバレー式自分を変える最強の食事、ダイヤモンド社、2015年9月17日第一刷

- (25)山田悟:糖質制限の真実、幻冬舎新書、2015年11月10日第1刷
(26)今津嘉宏著 115歳が見えてくる”ちょい足し”健康法、ワニブックス 2015年10月25日初版
(27)宗田哲男:ケトン体が人類を救う、光文社新書、2015年11月20日第一刷

2016

- (28)藤田紘一郎:50歳からは炭水化物をやめなさい、大和書房、2016年1月15日第1刷
(29)白澤卓二:100歳まで元気の秘密はインスリンにあった、宝島社、2015年3月25日第一刷
(30)江部康二:人類最強の「糖質制限」論、SB新書 2016年4月15日
(31)江部康二著:糖質制限の教科書、洋泉社、2016年4月25日初版
(32)土田隆監修:その健康常識を疑え、宝島社、2014年5月23日第一刷
(33)牧田善二:糖質オフスムージー、新星出版社、2014年7月15日発行
(34)アレックス・ザヴォロンコフ著、仙名 紀訳:平均寿命 105歳の世界がやってくる、柏書房、2014年8月10日第一刷

(35)池谷敏郎:血管を強くして突然死を防ぐ、すばる舎、2013年10月19日第一刷

(36)古川健司:ケトン食ががんを消す、2016年10月20日初版第一刷

(37)藤田紘一郎:脳はバカ腸はかしこい、三五館、2012年11月4日初版発行

(38)藤田紘一郎著:長命革命、海竜社、2016年12月27日第一刷

2017

(39)橋本勝之:「水素」吸入健康法、幻冬舎、2017年1月24日 第一刷

(40)渡辺光博:あなたの健康寿命はもっとのばせる、日本文芸社、2017年4月10日第一刷

(41)江部康二:江部康二の糖質制限革命、東洋経済新聞社、2017年4月20日発行

(42)久保伸夫:水素ガス吸入のススメ、ビオマガジン、2017年4月27日第一刷

(43)奥田昌子:日本人は糖質を制限するな、文芸春秋 2017年5月(286-291P)

(44)内海聡他:まだ誰も知らない《水素と電子》のハナシ、ヒカルランド、2017年6月30日第一刷