

経営のヒント205 久山町の悲劇

久山町の悲劇」

私も糖尿病となって、いろいろな発見や気づきがありました。

週刊ダイヤモンド2012年1月号特別付録に面白い小冊子がありました。

メタボや体質改善にも効果てきめん！「糖質制限食実践ノート」がついていました。

さっそく1月1日より意識して、糖質制限食を出来るだけ実践していたお陰か？

当初90キロあった体重が85キロまで減量できました。

しかし、少し油断して、ご飯やパン、ラーメン、お蕎麦と食べてしまったので・・・86キロでストップ！

そんな時、図書館で見つけた「糖尿病治療の深い闇」という本があり、読みました。

その本からの記事です。

糖尿病の調査研究としてよく知られているものに、九州・福岡県の久山町で九州大学が1988年から継続して行ってきた調査結果がある。

この調査を始めた1988年の検診では、当時、久山町の男性15%、女性9.9%が糖尿病と診断された。

そこで九州大学の指揮の下、1988年から運動や食事療法を中心として、徹底的に指導を行った。

食事療法は、従来のカロリー制限を主体としており、全体のカロリーは抑えられたが、その分、白米食などの高糖質食が多くなった。

この結果が2002年になると何と、男性の23.6%、女性の13.4%が糖尿病となり、予備軍を含めると男性で59.9%、女性で41.3%の激増となってしまった。つまり14年間かけて白米食を摂らせて糖尿病予防を指導した結果、逆に糖尿病患者が激増したのである。

低脂肪・高糖質を基本とするカロリー制限食を14年間徹底し、運動療法も併用していたにもかかわらず、久山町では意に反して糖尿病患者数が顕著に増えてしまった。

まさに、江部医師が言うところの「久山町の悲劇」である。

これは糖質の摂り過ぎが原因だった。

より正確に言えば、白米など精製された炭水化物を毎日大量に摂ることによって血糖値を急激に上昇させ、膵臓に負担がかかるということである。

人類本来の食生活に戻る

約400万年といわれる人類の歴史の中で、農耕が始まる前の食生活の中心は狩猟や採取だった。

この時は穀物を摂取していないため、人類は皆、糖質制限食を摂っていたことになる。

そのため血糖値の上下動は極めて小さく、この時点では、インスリンの追加分泌はほとんど起きていなかったのである。

ところが約1万年前に農耕が始まり、約4000年前に世界に定着した。

すると、人類は穀物(炭水化物)を摂取することにより血糖値を急上昇させるようになった。

18世紀には、欧米で小麦の精製技術が発明された。

又、我が国でも江戸期に白米を食べる習慣が定着するなど、近世に入ると、世界中で精製された炭水化物を日常的に摂取しはじめた。

精製された炭水化物は、未精製のものより急激に血糖値を上昇させる。

特に食後の血糖値の上昇は、未精製の40に対し、60~70にも昇った。

この結果、インスリンは大量に追加分泌せざるを得ず、膵臓に大きな負担をかけることになった。

これが糖尿病の原因となったのである。

何より江部医師が着目したのは、体内を一定の状態に保とうとする、ホメオスタシス(恒常性)という働きだった。血糖値に関しても、このホメオスタシスが働いて様々なホルモンが分泌されるため、体内の代謝バランスが大きく乱れる。

さて、この上記の文章は糖尿病治療に関する意見です。

今までの血糖値降下剤処方と食事制限によりカロリー制限の西洋医学の糖尿病治療に対して、東洋医学的な思考の血糖値を管理するのではなく、その本質から改善する糖質制限食による治療。

なんか、近代文明のアンチテーゼ。

ビジネスだけでなく、医療の分野でも同じことが起きているんだな と感じます。

3月4日から、心を改めて、糖質制限食に再チャレンジです。

内緒ですが、病院から処方されている「血糖降下薬メルベリン」も飲むのもやめる事にします。

(お医者さんには内緒。炭水化物を食べた時だけ飲みます。自己管理、自己責任。)

決意と覚悟を持って、頑張ります！

皆さん、どうなるか？ ご期待下さい。

対処療法から根本治療へシフト

西洋医学から東洋医学へ、大きくパラダイムシフトしているんですね。