

# がん社会 を診る

中川 恵一

身長170センチの私ですが、70キを超えて体重が続き、血糖値を測ったところ、糖尿病予備軍と宣告されてしまいました。

高血糖が続くと脳卒中、心臓病、認知症を起こしやすくなるだけでなく、がんの発症率も高まります。糖尿病患者の場合、発がんリスクは全体で2割増えますが、膵臓がんや肝臓がんでは2倍にも達しますから心配です。

管理栄養士による1600キロカロリーの栄養指導も受けましたが、食いしん坊の私にはとてもつらい数字です。

私の場合、炭水化物による摂取カロリーを60%にするよう指導されました。一方、炭水化物から食物繊維を除いた「糖質」の摂取量を大きく減らし、肉や魚をしっかり食べる「糖質制限食」も糖尿病患者の食事療法として広がっています。

## 過度な糖質制限 危険

この糖質を制限する取り組みは長く続けやすく、短期間で減量しやすいとされ、ダイエット法としても人気を集めています。

ところが今年2月、「糖質制限ダイエット」の第一人者として知られ、短期間に20キロの減量に成功したといわれるノンフィクション作家、桐山秀樹氏が心不全のため60代の若さで急死したと伝えられて波紋が広がりました。

この件だけで糖質制限ダイエットの功罪を断じることができませんが、極端な糖質制限を長期に続けるリスクを指摘する声は学会などから上がっています。

脳や神経組織などはエネルギー源として糖しか使えませんから、一定量（総カロリーの半分程度）の糖質の摂取は必要です。

27万人以上を対象に糖質の摂取割合が低いグループ（総摂取熱量の30〜40%）と高いグループ（同60〜70%）を比較した調査でも、低いグループの方が死亡率が高いという結果が出ています。過ぎたるは及ばざるが如しといえるでしょう。

日米の糖尿病関連学会などは、糖質摂取量を1日あたり130キロ以内にする緩やかな食事療法を勧めています。白いご飯や麺類に目のない私にとっては今の糖質量の半分以下のレベルで、厳しい目標です。しかし、糖尿病の予防は発がんを避ける意味でも大事ですので、頑張りたいたいと思います。



イラスト・中村 久美