



ネモフィラ  
総務課 小峯 撮影

## トピックス ~夏バテを予防しよう~

### 夏バテの原因・症状

夏バテは、夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的調節機能が破たんし、その結果、いろいろな不快症状があらわれる事を言います。

疲れやすい、無気力、めまいや立ちくらみ、冷え症、食欲不振、などが夏バテの主な症状とされています。



### 夏バテしにくい体を作ろう

心身ともに健康であるためには、睡眠・栄養・運動の3つが大切です。

自然なリズムの生活をもとに、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実行することが重要です。

一日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、などの注意が必要です。

### 食事で夏バテ予防

- ・うなぎや豚肉など、ビタミンB1を摂る
- ・緑黄色野菜を摂る
- ・水分、ミネラル不足に注意



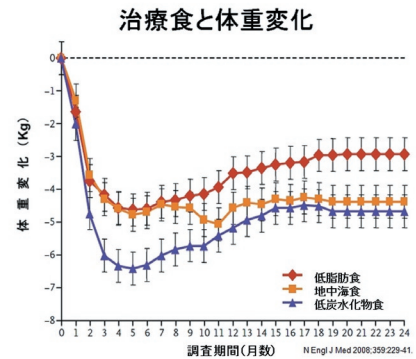


# 肥満対策：糖質制限食

医療法人桂水会 岡病院 院長代理  
今井 嘉門

## 1. はじめに

今年1月末の日本経済新聞に、「主食」抜き「おかず」だけ…糖質制限食の是非巡り議論と京都で開催された日本病態栄養学の様子報道された。この報道の約3か月前、米国のラスベガスで開催された冠動脈疾患（狭心症および心筋梗塞症）の診療に関するセミナーで、“肥満対策としての低炭水化物食”を聞いた。炭水化物（糖質）の制限した低炭水化物食は、単純にカロリー制限した低脂肪食より多く減量する（図1）。これを考慮した食事指導が必要であるとのことでした。この機会に、糖質制限食を簡単に紹介します。



(図1)

糖質制限食は、低炭水化物食あるいは低インスリンダイエットとも言われ、米国では約40年前から行われています。炭水化物は通常1日当たり200～300g摂取しますが、糖質制限食では130gあるいは200g未満に制限し、後で述べるグリセミック指数（GI）の低い食物を選択して食べます。一時流行したアトキンスダイエットでは、炭水化物の摂取量は20～40gと非常に厳格に制限します。日本では、主食のご飯などを制限する方法が高雄病院の江部らにより提唱された。この方法の特徴は糖質制限食を、一日3回の食事のうち何回摂取しないかにより、名称が各々付いている（図2）。糖質制限食の内容および取り方は均一ではないが、その基本となる考え方はほぼ同じと言えます。

### 高雄病院の提唱する糖質制限食のやり方

スーパー糖質制限食 1日3食とも主食を抜く	朝昼夕
スタンダード糖質制限食 朝と夕に主食を抜く	朝昼夕
プチ糖質制限食 夕だけ主食を抜く	朝昼夕

江部雄二著「主食をやめると健康になる」より引用改変

(図2)

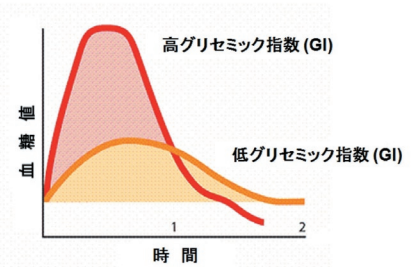
食物を食べると、血液中のブドウ糖が増え、血糖値が上昇します。血糖値が過剰に上昇するのを防ぐため、膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンにより糖質はエネルギー（グリコーゲン）として体内に取り込まれ、余った糖質は肝臓や筋肉で貯蔵されます。さらに余った糖質はインスリンの作用により体脂肪として蓄えられます。すなわち、インスリンは極端な血糖値の上昇を抑制すると同時に、過剰な糖質を脂肪として蓄積し、肥満を促します。仮に血糖値の上昇がゆるやかな食べ方をすると、インシュリンの過剰な分泌は抑制され、体内脂肪を減らし、体重を減量することができます。

## 2. 低GI食品による糖質制限食

それでは、実生活で如何に急激な血糖値の上昇を抑制するかです。グリセミック指数（GI）は、食べた後、血液の中に糖が吸収されて、血糖値を上昇する速度です。GIの

高い食物は、血糖値の上昇が速く、インシュリンの分泌量も多くなります。反対にGIの低い食物は、血糖値の上昇は遅く、インシュリンの分泌も低く抑えられます (図3)。肥満の防止および解消のため、GIの高い食品を極力避け、GIの低い食品を取るよう努めます (表)。具体的には、GIの値が60を境に、GIの高い食品および低い食品と区分し、血糖値の上昇の高い食品 (GI:60以上) はなるべく控え、血糖値の上昇の低い食品 (GI:60未満) を中心に選ぶようにします。例えば、ご飯では白米 (GI:81) より玄米 (GI:55) が、麺類ではうどん (GI:85) より日本そば (GI:54) が、パンでは食パン (GI:91) よりライ麦パン (GI:58) が、血糖値上昇の観点から勧められます。野菜のGIは一般的に低値ですが、じゃがいもおよびニンジンのGIは各々90および80と高値です、注意が必要です。

グリセミック指数(GI)と血糖値



(図3)

食品とグリセミック指数 (GI)

穀物・パン・麺類			
精白米	81	玄米	55
食パン	91	小麦全粒粉パン	50
フランスパン	93	ライ麦パン	58
ベーグル	75	ピタパン	55
うどん	85	日本そば	54
パスタ(乾)	65	パスタ(全粒粉)	50
クロワッサン	70	中華そば	50
コーンフレーク	75	オールブラン (シリアル)	45
ケーキ・マフィン	75	春雨	26
赤飯	77		
ロールパン	83		
もち	80		
野菜・芋類			
じゃがいも	90	さつまいも	55
ニンジン	80	グリーンピース	45
とうもろこし	70	さやいんげん	26
かぼちゃ(西洋)	65	トマト	30
		大豆	30
		ほうれんそう	15
		レタス	23
		アボガド	27
		葉野菜・きのこ類・アスパラ	0~
		ラ・キャベツ・セロリ・きゅうり	25

(表)

### 3. 日本で考案された糖質制限食

2001年頃より京都市の高雄病院で、図2に示す糖質制限食が試行された。ご飯やパン、めん類、いも類、お菓子など、炭水化物(糖分)を多く含む食品は一切食べないか、控えます。一方、肉や魚、揚げ物など、蛋白質や脂肪を含む食品は制限しません。

### 4. 糖質制限食は標準的な治療方法？

糖質制限食あるいは低炭水化物食は米国では約40年前から検討され、この食事法の利点および欠点が議論されました。この治療法はなかなか学会で標準的な治療方法と認められなかったが、2008年に米国糖尿病学会の治療ガイドラインで取り入れられ、一部の患者さんに推奨され始めました。日本では、最初に記載したように、日本人での結果が発表され、その有用性などが検討され始めた段階です。

### 5. おわりに

平成24年4月の読売新聞の報道では、聖路加国際病院理事長で100歳の現役医師・日野原重明さんは、自らが実践する健康法として、糖質(炭水化物)を制限し、蛋白質と野菜を十分に取って39歳の時の体重を維持しているとのこと。各自が自分に応じた糖質制限食に変えて、実践していると推察されます。

日本では糖質制限食の利点および欠点が議論されている途中です。現在の処、この食事方法は、重大な病気もなく、単に肥満の方に勧められ、特にカロリー制限食で空腹感のため何回も失敗を繰り返している方に勧められます。

腎臓病の方では蛋白質の摂取量増加のため、糖尿病の治療中の方では低血糖を誘発するため、自分勝手に糖質制限食を試みてはいけません。このことを最後に強調しておきます。

## 理 念

地域医療に貢献する。

## 基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

## 権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

## 責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

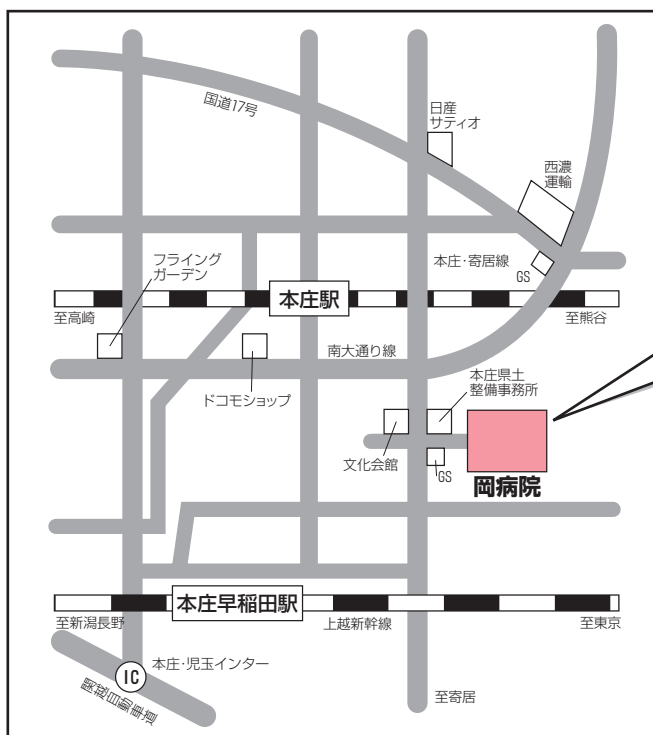
## 個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。  
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

## 医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出下さい。



(財)日本医療機能評価機構認定



医療法人  
桂水会 岡病院

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.info>