

ハート ええじゃないか 友の会



糖質制限で健康になろう

第15回ハートの日◎ハート座談会より

2014年8月10日 ロッジールホテル豊橋 ホリデイホールにて

日本人の平均寿命は、2013年の時点で男性が80・21歳、女性が86・61歳。

日本は世界有数の長寿国ですが、「健康寿命」となると、

男女ともに平均寿命に対して約10年のマイナスになっています。

WHO（世界保健機構）が提唱した「健康寿命」とは

日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康に過ごせる期間のこと。

できるだけ長く、健康で自立した生活を送るには

「糖質制限」がひとつのキーワードになりそうです。

そこで今年の「ハートの日」では、

著書「炭水化物が人類を滅ぼす 糖質制限から見た生命の科学」（光文社新書）等で有名な

夏井睦先生をお招きし、糖質制限と健康についての座談会を行いました。

パネリスト



練馬光が丘病院
傷の治療センター長
夏井 睦 先生



豊橋ハートセンター 院長
鈴木孝彦 先生

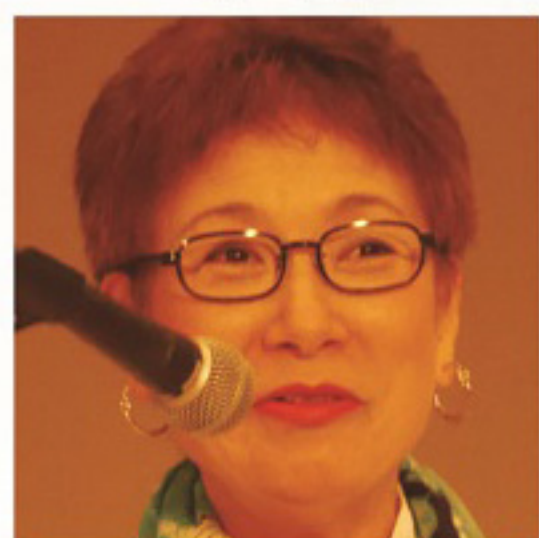


豊橋ハートセンター 副院長
脳神経外科
渡邊正男 先生



豊橋ハートセンター 副院長
循環器内科
松原徹夫 先生

司会



東海ラジオ
「かにタク言ったもん勝ち」
メインパーソナリティー
蟹江篤子 さん

「糖質制限」についてより詳しく知りたい方に！

夏井睦先生ホームページ

新しい創傷治療『消毒とガーゼ』の撲滅を目指して

<http://www.wound-treatment.jp/>

炭水化物が人類を滅ぼす

糖質制限から見た生命の科学

夏井睦 著 光文社新書 950円(税込)



糖質制限の驚くべきダイエット効果

鈴木 我々が治療している心臓病はじめ、がんや脳卒中など、多くの病気は生活習慣病に由来しています。しかし生活習慣病は、対症療法では根本から治すことはできません

蟹江 では、どうしたらよいのでしょうか？

鈴木 ライフスタイルの改善、禁煙、適度な運動、ストレス解消ももちろん大事ですが、すべての基本となるのは『健康食』です。そしてその柱が、糖質制限になります

蟹江 糖質制限は去年の座談会でもテーマになりましたが、『糖質を一切摂らない食事療法』ですね。でも白いご飯が恋しくて、なかなか思うようにいかないという人も多いと思います。動機づけというのが難しいですね

夏井 簡単です。『痩せたい』(笑)

蟹江 会場にも、去年から糖質制限を始めて、17キロも体重を減らしたという女性がいらつしやいます

夏井 糖質制限をすれば、それぐらいは常識です。私のホームページ(新しい創傷治療)で糖質制限食を始めた方、約1500人にアンケートをとったところ、20キロ以上痩せた方が5%、10〜19キロ減が22%で、ハッキリ言って、ほとんどの人が痩せています

蟹江 なぜ糖質制限は、そんなにもダイエット効果があるのでしょうか？

夏井 血糖が上昇した時に分泌されるインスリンには、余分なブドウ糖を中性脂肪に変える作用があります。そしてそれらの中性脂肪は、肝臓と脂肪細胞に押し込められます。これが脂肪肝と肥満の原因です。ですから、糖質を摂らなければ自ずと痩せるのです

鈴木 夏井先生のアンケートを見ると、リバウンドというのはあまり見られませんね

夏井 1500人のうち、糖質制限が続かずに、もとの戻しちゃったって人は2%しかいないんです。いったん身体が切り替わってしまえば、糖質はいらなくなるみたいですね

糖質が脳に及ぼす影響

蟹江 身体が切り替わるとはどういうことでしょうか？

夏井 脳のエネルギーとなるのはブドウ糖だけなんて言われていますが、実は脂肪を分解してできる『ケトン体』もエネルギーになるのです。このケトン体を効率的に使えるようになるということです

蟹江 ブドウ糖は必要ないんですか？

夏井 ブドウ糖は『糖新生』といって、肝臓でたんぱく質を分解することによって得られます。ということは、わざわざ糖質を摂らなくても頭は働くということになります

蟹江 脳の話が出ましたが、渡邊先生、こうした食事は脳の病気にも良いのでしょうか？

渡邊 糖質制限など、心臓病に良いとして鈴木院長が推奨

されている食事療法は、同じ血管の病気である脳卒中の予防にも、もちろん効果があります。実際に血糖コントロールの指標である、ヘモグロビンA1cの値が1%上がると、脳卒中の発症率が12%も上昇すると言われています

夏井 アルツハイマー型認知症は、近年『3型糖尿病』と言われるようになっていきます。インスリンの過剰分泌が、アルツハイマー型認知症を引き起こすアミロイドβという物質の脳内への蓄積を招いているのです

糖質制限をすると二日酔いもなくなる?!

蟹江 先ほどのアンケートによると、糖質制限をして80%の人が、体調がすごく良くなったと言っていますね。具体的にどのような改善がみられるのでしょうか

夏井 血糖値が下がるのは当然ですが、高血圧が正常になったという人が3分の2、高脂血症が治ったという方がなんと9割。それから、同じく9割の人の肝機能改善しています。さらに大半の方で、食後の眠気、不眠・うつ症状、疲労感等がなくなっています

蟹江 たしかに糖質制限をすると、食べた後、眠くならないです

夏井 糖質をとると血糖値が上がりますが、それに伴ってインスリンが分泌されるので、今度は血糖値を下げます。この一連の働きが眠気を引き起こしているのです。糖質を摂らなければ、血糖値も上がらず、インスリンも分泌されないで眠くありません

鈴木 飲み足りないアルコールが飲めるようになった、という人もいるそうですね

夏井 数人ですが、そうしたご報告もいただいています。アルコールについて言えば、二日酔いしなくなったという人が8割以上に上ります。消化の悪い炭水化物を摂らなくなったことと、脂肪肝解消に伴う肝機能の改善によるものでしょう。そのほかにも、肌のつやが良くなってニキビが減ったり、歯周病や花粉症、冷え症、アトピー性皮膚炎の改善などもみられています

適度な運動も欠かさずに!

松原

私は食事だけでなく、暇をみつけて『歩く』こともしています。大事なことは、食事だけで健康になるわけではないということです。病気にはならなくても、ご高齢になると、筋力低下で転倒して、骨折したり怪我したりして、寝たきりになってしまうこともあります。だから適度に運動することも忘れないでいただきたいと思っています

夏井 まずは糖質制限で体重を落とすことです。太っていると運動する気もおきませんからね

鈴木 糖質はいくら食べても筋肉にはなりません。筋肉をつけるには、やっぱり肉、魚を食べることです。適度な運動については、年齢とともに固くなっていく

蟹江 関節を動かしてやる意味でも必要ですね

松原 私も駅では、エスカレーターがあっても、なるべく階段を使うように心がけてはいますが、体重が落ちると上り下りも楽ですね

健康寿命を延ばすには

蟹江 では夏井先生、実際に糖質制限で食べていいものとダメなものを教えてください

夏井 おおざっぱに言うと、三大栄養素と言われているもののうち、炭水化物だけ食べない。タンパク質と脂肪は食べていい。非常にシンプルです

蟹江 主食となるものはダメですね

夏井 穀物、すなわちコメ、小麦、トウモロコシが入っているものはすべてダメです。具体的には、ご飯、パン、ラーメン、うどん、そば、パスタ、シリアル、お菓子全般……。お菓子はでんぷんと砂糖のかたまりですからね。ジュースやスポーツ飲料もいけません

蟹江 野菜や果物はどうでしょうか？

夏井 葉物野菜、海藻類は大丈夫ですが、加熱するとホクホクする、根菜類はでんぷんが含まれていますので避けてください。それから果物類に含まれている果糖は、血糖値こそ上げませんが、速やかに脂肪に変わりますので、食べるとデブまっしぐらです

蟹江 となると、我々は一体何を食ったら良いのでしょうか？(笑)

夏井 卵、納豆、チーズ、豆腐は二重丸。肉、魚は良いんですが、こころもを付ける天ぷらや揚げ物、つなぎに小麦粉を使う練り物は注意してください。焼き鳥はタレには砂糖が含まれていますから、塩にしましょう。お酒は蒸留酒、フルボディの赤ワインならOK。ナッツ類はほぼ大丈夫ですが、糖質の多いジャイアントコーン、カシューナッツは避けてください

鈴木 料理でいえば、野菜と魚介類を多く用いる地中海料理や日本食は良いですね

蟹江 糖質制限を始めるにあたっては？

夏井 京都高尾病院の江部康二先生が提唱された三段階の方法があります。夕食のみ主食を抜く『プチ糖質制限』、朝・夕の主食を抜く『スタンダード糖質制限』、三食すべて主食を抜く『スーパー糖質制限』です。とりあえずやってみるなら、『プチ糖質制限』でしょう。これから冬になります、鍋料理で最後の締めを食べないという形が一番やり易いです。これだけでも続けていけば効果があるはずですよ

蟹江 続けていくためのコツは？

夏井 過度にストイックにならないということです。一旦切り替えができてしまえば、糖質を欲しない身体になりますよ

● 大動脈弁狭窄症とは？ ●

心臓は4つの部屋に分かれているのですが、それぞれを区切っているのが弁という扉です。心臓は、一日に約10万回収縮し、7000トンもの血液を全身に送っていますので、この弁の動きが、加齢などによって悪くなってしまいます。それが弁膜症という病気です。それらの弁のうち、心臓から出て行く血管（大動脈）と心臓とを区切っている、一番大事な弁である大動脈弁が何らかの形で狭くなるのが大動脈弁狭窄症です。

患者様は年々増えていて、65歳以上の人の2～4%くらいが罹患していると言われています。症状としては、動くとき、どきどきする、疲れる、めまいなど。進んでくると意識を失ったり、心不全の状態になったりすることもある怖い病気なので、早い段階での治療が必要です。

● 外科手術とTAVIの相違点 ●

これまでは、胸を大きく切って新しい弁を縫い付ける、外科的な手術しか治療法がありませんでした。手術は非常に大がかりで、身体への負担も大きくなるので、治療が必要なのにもかかわらず、高齢者の方を中心に半数くらいの方が手術を避ける傾向にありました。そこに現れたのが、TAVIという新たな治療法です。

TAVIでは、足の付け根の動脈、または左胸の下からカテーテルを挿入し、もともとある弁を風船で広げることによって外に押しやり、そこにステントの弁を留置します。外科手術に比べて、手術時間も入院期間も半分程度になり、患者様の身体的負担は圧倒的に少なくなります。ただその一方で、治療がどれだけ長持ちするかということは、50年の歴史がある外科手術に対して、2002年に生まれたばかりのTAVIが未知数であることはたしかです。現在は外科手術があくまで主流ですが、何らかの理由で外科手術を受けられない方などに、選択肢のひとつとして、身体にやさしいTAVIを行えるようになったということです。

● ハートチームによる治療 ●

TAVIによる治療は、循環器内科医だけでなく、心臓血管外科医や看護師などのコメディカルがグループ（ハートチーム）になって協力して行います。術前にはカンファレンス（検討会）を開き、患者様の容体にあわせて治療方針を決めていきます。術中、術後も、医師やスタッフが互いに協力しながら、ハートチームで患者様をサポートいたします。

弁膜症に限らず、病気は日々進行していくものです。放っておいてはいけません。定期的に検査をして、適切な時機に治療を受けるようにしてください。

Masanori
Yamamoto

TAVIは、大動脈弁狭窄症に対する最新の治療法です。昨年10月に保険適用となったことを受け、豊橋ハートセンターも今年1月、中部地区で最初の認定施設となり、本格的な治療を開始しております。フランスに渡り、TAVIの第一人者の下でその術式を学んだという、循環器内科の山本真功先生から、この新たな治療法について詳しく教えてもらいましょう。

（2014年10月1日 第40回ハートええじゃないか友の会講演会「大動脈弁狭窄症の治療を考えよう」より）

TAVI（経カテーテル大動脈弁留置術）による 大動脈弁狭窄症の治療



芦川直也 さん
あし かわ なお や



薬剤師

1973(昭和48)年、静岡県富士市生まれの芦川さん。幼少の頃は身体が弱く、病院通いが日常であった。通院はつらかったが、そんな中で、芦川さんは1つの楽しみを見つける。それは病院の帰りに立ち寄る薬局で、整頓された薬棚を見ることだった。棚にズラリと並ぶ様々な薬が「宝石のようにきれいなもの」に見え、いつまでも時間を忘れて眺めていられた。この体験を機に芦川さんは「将来は薬を扱う仕事に就きたい」と思うようになる。

小学校で水泳を始めると、いつしか病気知らずの健康体に。中学・高校の6年間は、吹奏楽部に入部し、テナーサックスを担当。卒業後の進路は、幼少期に憧れた薬剤師であった。東邦大学薬学部で学び、千葉大学大学院で研究に没頭。大学院卒業と同時に、浜松医療センターへ入職し、10年間勤務する。2007(平成19)年、豊橋ハートセンターに転職。理由は、大学院から研究し続けていたテーマ「動脈硬化進行に対する薬の効用」を、循環器専門病院の現場で役立たせたいと思ったから。「現在、当院は薬剤師不足のため、調剤に時間を取られてしまい、患者様のみならず、医師やコメディカルスタッフと接する時間がありません。副作用対策について医師と相談したり、現場のスタッフと情報交換ができたりすれば、患者様により良い医療が提供できます。今後は環境改善にも尽力したいと思っています」

仕事に燃える芦川さんだが、休日は家族と温泉に出かけ、美味しいものを食べてリフレッシュすることを心がけているそう。「仕事のストレスは休日に発散させてしまうのが一番。楽しい気持ちで患者様と接することができるよう、常に心掛けています」

S T A F F

豊橋ハートセンター

スタッフ紹介

いつでも気軽に
お声をかけてください!

久田政一郎 さん
ひさ だ せい いち ろう



臨床工学技士

1984(昭和59)年、愛知県名古屋市生まれで、幼少の頃から身体を動かすことが大好きであった久田さんは、小中学校はサッカー部に、高校では硬式テニス部に所属。また、高校の頃からは、音楽にも興味を持ち始め、友人の誘いでバンド活動を開始する。担当はドラム。「バンドは学園祭の華でした。おかげで自分も人気者になれましたね。まあ、期間限定でしたけれども(笑)」

高校卒業後、近畿大学商経学部商学科に進学。大学4年間も学園祭のみならず、ライブハウスに出場するなど、バンド活動に明け暮れる。そんな中、久田さんに転機が訪れる。就職活動真ただ中のある日、父親から「お前に合っていると思う」と臨床工学技士の仕事を紹介されたのだ。「もともと医療には興味がありましたし、機械をいじるのが大好きでしたので、2つの条件を兼ね備えている臨床工学技士という職業に、ただならぬ魅力を感じました」。久田さんは大学卒業と同時に、名古屋の専門学校へ入学。臨床工学技士になるべく、3年間勉強に励んだ。2009(平成21)年4月、新卒で豊橋ハートセンターに入職。「2年目から、ずっとカテーテルアブレーションの治療に携わっています。すでに4年目を迎えますが、まだまだ力不足を痛感します。今後の課題は、自らの技量を磨くと同時に、後輩の指導をしっかりと行い、患者様に満足していただける医療を提供することですね」

現在最も楽しみにしていることは、スポーツジムで身体を鍛えること、と久田さんは言う。「エクササイズも良いのですが、実のところ、その後に入るサウナが最高なのです(笑)。週二回、ジムとサウナでしっかりと汗をかく。これが自分にとって最高のリラックス方法ですね」





第7回

小山栄養士がおすすめる

健康食レシピ



豊橋ハートセンター
管理栄養士 小山通子

メニュー かきの野菜蒸し焼き

かきは海のミルクと言われるくらい、栄養価が高く、滋養のある食品です。ミネラルやビタミンB群、ビタミンEなどを含みます。

独特の旨味をつくるのは、グリコーゲンとアミノ酸のタウリンです。旨味は旬の冬に増加するので、加熱して汁ごと食べらるように、薄味で調味しましょう。

かきは、亜鉛の含有量が最も多い食品です。不足すると、成長障害、貧血、味覚異常、皮膚炎、性機能の低下などが現れるので、定期的な補給が必要です。かき2個で、1日の所要量がほぼ摂れるようです。かきを利用しましょう。

材料

(1人分227kcal 塩分1.5g)

かき	6個
酒	適量
キャベツ	100g
人参	30g
しめじ	50g
バター	5g
葉ねぎ	5g
甘味噌(※)	大さじ1
ラカントS(※)	10g

作り方

- ① かきは洗って、酒に10～15分漬けておきます。
- ② キャベツはざく切り、人参は短冊切り、しめじは石づきを切ってほぐし、葉ねぎは小口切りにしておきます。味噌に葉ねぎとラカントSを混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンを火にかけ、野菜、かき、野菜と、かきを間にはさむようにして順に入れ、バターと合わせておいた味噌を上のにのせ、ふたをし、中火で5分くらい蒸し焼きします。
- ④ 野菜がしんなりしたら、器に盛り出来上がりです。

(※) 調味料に味噌を使いますが、種類によって塩分の含有量が異なります。甘味噌は大さじ1杯で塩分約1g、辛味噌は大さじ1杯で塩分約2g、豆味噌は大さじ1杯で塩分約2gです。甘味も、今回は砂糖の代わりにラカントSを使用しました。カロリーと糖分は抑えています。



ベジモ愛知の

おいしい有機野菜の話

第三回 「渋さ」が自慢の秋野菜

ベジモ愛知 代表 **小林寛利**

こ ばやし ひろ とし

秋と言えばみなさん、何を思い浮かべますか？「芸術の秋」でしょうか？はたまた「食欲の秋」でしょうか？私は職業柄(?)、すぐさま後者が脳裏に浮かびます。

さて、今回は晩秋の畑で収穫できる「秋野菜」を紹介したいと思います。この時期の野菜の特徴は、とにかく「渋い」。味ではありません。雰囲気は渋いのです。夏野菜が色彩に富み、見るからに元気一杯なのに対し、秋野菜は茶色がかった根菜類が多くなるためか、何となくどんよりとした感じを受けます。ですが、夏の暑さで疲れた身体を癒すには、秋野菜は最適なのです。



代表的な野菜としては、さつま芋、里芋、長芋、カボチャ、ゴボウ、レンコン、蕪などがありますが、まずはその中で、夏に冷たい物を摂りすぎて、弱ってしまった胃腸

を回復させるのに役立つ野菜を紹介します。胃弱などによく効くとされる成分、「ムチン」を多く含むのは、里芋、長芋、レンコンなどのネバネバした野菜です。調理方法は至って簡単。里芋とレンコンは煮物に、長芋はすりおろして、とろろにして食べるのが良いでしょう。

また秋は、低カロリーで、食物繊維や多くのミネラルを含むヘルシーな食材「キノコ類」が豊富に採れる季節です。上記の芋類とキノコ類を効率よく摂取するには「鍋」が一番。栄養バランスも良く、身体も温まり、胃腸機能の回復にはもってこいでしょう。

最後に、秋バテに効果があるとされる「葉物野菜」を2種類紹介します。まずは芥子菜(からしな)。アブラナ科のこの野菜は、とにかく生命力が強く、多くのミネラルとビタミンを含み、生活習慣病の予防に効果大、とされています。抗酸化作用が非常に高いためか、鈴木院長も一押しされている野菜です。刻んで鍋の具材にするのが良いでしょう。次は、スイスチャードです。和名は、不断草(ふだんそう)といいます。カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルが豊富で、特に喉・肺などの呼吸器を守るβカロチンを多く含むため、風邪を引きやすい秋にはピッタリです。食感はハウレン草に近く、生のまま、サラダで食すのをおすすめします。

いかがでしたか？「食欲の秋」だけでなく、美味しい物を食べた後は、「スポーツの秋」を忘れず、適度な運動を行って健康体を目指しましょう！

Heart Information

ハートええじゃないか友の会 講演会アルバム

第39回

2014年
6月26日開催



御詠歌をあなたに
加藤良光様
(浄土宗 普仙寺住職)



心臓リハビリテーションってなに？
都築正尚様
(豊橋ハートセンター 理学療法士)

第40回

2014年
10月1日開催



大動脈弁狭窄症の治療を考えましょう
山本真功先生
(豊橋ハートセンター 循環器内科)



愛して食べてハッピーになる！
渡会一仁様
(株)渥美フーズ 代表取締役社長



豊橋

TOYOHASHI

ハートセンターより講習会等のお知らせ

どなたさまでもご参加いただけます！

会場*1Fハートホール

全ての参加費無料！

事前予約は必要ありません

栄養教室 担当*管理栄養士 小山

12月17日(水) 22日(月) 10:30~12:00

もうすぐ楽しいお正月

※試食品をご用意しております。

ハートギャラリー

布絵展 杉浦捷子様
開催中

救急蘇生講習会

12月20日(土) 10:00~12:00

救急蘇生法とAEDの使い方を身につけよう！



ご家族さま、ご近所さまとお誘い
合わせでお越しください。

♥以降の実施予定
1月17日(土)・2月21日(土)

岐阜

GIFU

ハートセンターより講習会等のお知らせ

どなたさまでもご参加いただけます！

会場*1Fハートホール

全ての参加費無料！

事前予約は必要ありません

栄養教室 担当*管理栄養士 大西

12月12日(金) 14:30~15:30

体重コントロール

1月9日(金) 14:30~15:30

脂質異常症の食事



ハートギャラリー

アクリル絵画『青』 本島典明様
2014年12月

色紙画 津本芳久様
2015年1月

お申し込み・お問い合わせ

ハートええじゃないか友の会事務局

Tel. 0532-37-8910

9:00am ▶ 5:00pm (土・日・祝日を除く)

〒441-8530 愛知県豊橋市大山町五分取21-1
豊橋ハートセンター内

E-mail. tomo@heart-center.or.jp

ロゴマークデザイン：栃久保操 会報誌デザイン：小林厚子