

日頃から血糖測定を

「食事指導を重視する変な歯医者」を自称する林量一先生が今、力を込めて推奨しているのが、24時間継続して測れる血糖測定器。全国で1000万人とされる糖尿病予備群の人たちの発症にストップをかけ、健康維持に力を発揮すると言います。

<聞き手:編集部>



林量一 院長

〈上野毛歯科院〉
東京都世田谷区
上野毛4-31-5
☎03-3703-3336
歯の相談はメールで
hayashi@b07.itscom.net

弟の死がきっかけ

— 林先生は、血糖値はほぼ正常値でありながら
嚴重な食事管理をされていると伺いました。

林 糖尿病は、空腹時血糖値やHbA1c※で診断します。私は、これらの検査では異常なし。

検査数値から見ると優等生ですが、わが家は糖尿病家系です。昨年、弟を糖尿病で失いました。死亡診断書に書かれた死因は「糖尿病性昏睡」。何年も医者に通い、きちんと薬を服用した末にです。糖尿病とわかって、治療を始めたのに亡くなった友人もいます。

「糖尿病は医者でも薬でもよくなる。食事の管理だけが治療であり予防法である」。そう実感して始めたのが、食事の管理です。

— どのような食生活をされたのですか？

林 当初は『糖尿病治療ガイドライン』という糖尿病学会が推奨する食事指導に沿った食生活をしていました。

ですが、とてもやっつけられない。料理の味が薄味すぎて美味しくないのです。当院にいらした糖尿病の歯周病患者さんに勧めても、美味しくないので続けてくれません。

「先生、なんとかならないのでしょうか？」という声を何度も聞きました。私は歯科医として患者さんが食べられるように治療しているのに、治っても美味しいものが食べられない。それが残念でなりませんでした。

歯周病との深い関係

— 歯周病と糖尿病とは関係があるのですか？

林 歯周病との関連性は、認知症から心疾患、脳疾患までいろいろ言われていますが、学会レベルで強く関連が認められているのは糖尿病だけです。糖尿病と歯周病の関連については、双方の学会が認めています。

私自身も、糖尿病の患者さんは歯周病治療の効果が上がらないことを実感していました。

とはいえ、そのメカニズムはまだ検証の途上ですが、私は、糖尿病が血管を破壊する病気であることが原因だろうと考えています。

歯は歯茎とぴったりくっついているように見えますが、実は歯と歯茎の間にはわずかな隙間があります。

この隙間に溜まるのがプラーク（歯垢）と呼ばれる細菌の固まりです。



※赤血球の中にあるヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結合したものがHbA1c。この割合をパーセンテージで表したのが糖尿病の検査で利用されているHbA1c値で、正常値は5.5。

通常は歯茎の細い血管から唾液が出て、プラークを押し出しますが、糖尿病で血管が不健康だと唾液が十分にでないので、プラークを押し出すことができません。このプラークには1mgの中には10億個の細菌が住みついていると言われていて、むし歯や歯周病をひき起こします。

それだけではなく、糖尿病で弱った血管から歯周病菌が血流に乗って全身を巡っていきます。これが心臓の血管を塞いで起きるのが心筋梗塞で、脳の血管を塞いだのが脳血栓。足の血管を詰まらせると壊疽にと、さまざまな疾患の検査から、歯周病菌が見つかってきているのです。

糖尿病と歯周病は、タッグを組んで身体を蝕むもののようです。どちらが卵でニワトリかは不明ですが。

怖い血糖値スパイクがあった

林 もっと糖尿病についてよく知るために血糖測定器を思いつきました。

最初は、指先から血をとって調べる血糖測定器を使いました。ところが、出血させるために指先を針で突くのが苦痛です。何しろ指先は神経が敏感ですし、その上、歯科医として指先に傷があるのは、患者にとっても、私自身にも危険です。

そこで、センサーパットを貼ることで24時間、継続して体内の血糖値を測定する器械を海外に行って購入しようかと考えていたら、アマゾンで販売されていました。

センサーパッドを腕に貼って、読み取り器をセンサーに近づけると血糖値の数値を読み取れて、グラフでも経緯を表わします。

データを見て、本当に驚きました。

血糖値スパイクを起こしていたからです。

——昨年、NHKスペシャルで「突然死のリスクを

高める」などと血糖値スパイクについて放送していましたね。

林 健康な人の血糖値は、空腹時で80～120mg/dlぐらいです。糖質を摂ると上昇し、再びゆっくりと下がっていきます。

ところが、大量の糖質を摂取すると短時間で血糖値が上昇するので、すい臓はあわててインスリンを大量分泌します。すると血糖値が急降下。この血糖値の短時間での鋭い上下動が、血糖値スパイクというものです。

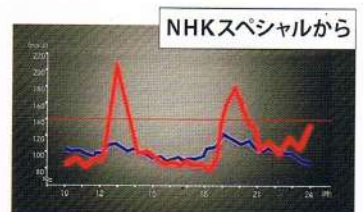
急に低血糖になると、意識がもうろうとしたり、けいれんを起こしたりします。

糖尿病専門医は、なによりもこの低血糖状態を怖れます。弟のように昏倒して、昏睡状態に陥ったりするからです。

昏倒も危険ですが、血糖値スパイクの本当の恐ろしさは、血管病の原因になるという点です。

血管の内側の細胞が糖分の多い血液と少ない血液に交互に接し続けると、細胞から大量の活性酸素が発生して、細胞を傷つけてしまうことはわかっています。実験でこうした血糖値スパイクの状態を2週間続けると、血管内の細胞の4割が死亡したという結果があるほどです。

もちろん血管が傷つくと、免疫細胞が即座に修復にかかります。血管壁内側に入り込み、傷つかないように壁を厚くしていきますが、血液が流れるスペースは狭まります。この状態が



青線は、健康な人の1日の典型的な血糖値の変化。ゆるやかに上下している。一方、赤線が「血糖値スパイク」が起きている人。

とがった針のような血糖値の急上昇が、食後にだけ起きるのが特徴だ。（血糖値が140以上に急上昇すると「血糖値スパイク」と判定される）

NHKホームページより

動脈硬化。つまり血糖値スパイクは、心筋梗塞や脳梗塞など血管病の遠因なのです。

自分に合った糖質制限

林 血糖値は炭水化物に含まれる糖質を食べたときにのみ上昇しますが、同じ炭水化物の食品でも、上昇が急なものと緩やかなものがあります。しかも、炭水化物による血糖値の上昇幅には個人差があったのです。

たとえばトウモロコシは100g中14%弱の糖質を含み、野菜の中ではかなり糖質の多い食品ですが、食べると血糖値が大きく上昇する人もいれば、それほどではない人もいます。これは他の炭水化物でも同じです。

こうした個人差は、一緒に食べるものや腸内細菌の状態などによって生まれるものと思われる。そこで、血糖値スパイクを小さくできる食品、具体的には血糖値が上がったときに140mg程度に抑えられる食品を摂るように気をつけています。

言い換えると、私は血糖値が穏やかに上がり、穏やかに下がる食品を大いに楽しむ糖質制限をしているのです。

つまり、センサーを使えば、自分はどんな糖質に反応して血糖値が上がるのかがわかり、効果的な糖質制限ができるわけです。

いろいろな食品で血糖値が反応する数値を調べ、大きく反応した食品を避けるという、自分に合った食品選択制の糖質制限ができるようになったのです。

——それはうれしい糖質制限ですね。先生がお使いの血糖測定器について教えてください。

林 私が使っているのはアボット社の『Free Style リブレ』です。数分間隔で自動測定しますから、食べたものがどれだけ血糖値を上げるのかをリアルタイムで知ることができます。

センサーパッドは防水で2週間の使い捨て

ですが、これもアマゾンで購入することができます。

パッドは1枚7500円ぐらい、計測器本体も同じぐらいの価格です。2週間装着して自分の体の傾向をつかんだら、家族で使い回すことも可能です。

ちなみに、友人がこの計測器のグラフを医師に見せて相談しようとしたら、そっぽを向かれたといっていました。それは、健康保険の範囲外だからです。

この計測器をインスリンポンプと連動させている糖尿病の重症患者さんの場合は別ですが、保険適用外になるので、医師も相談には応じられません。

もし診たら自費診療となり、他の診療も自費扱いになってしまいます。現在の「混合診療禁止」の保険制度では仕方がないことです。

「沈黙の殺し屋」

林 糖尿病は、合併症発症までほとんど自覚症状がなく、症状が出た頃には抜き差しならぬ症状になっていることから、「沈黙の殺し屋」とも言われています。

また、通常の血液検査では、体内で起きている危険で無視できない血糖値スパイクを知ることはできません。親族に糖尿病患者がいる人にとっては特に注意しなければなりません。

私が糖質制限をしている理由も、ここにあります。

糖尿病専門医のもとで治療を続けていた方が予約の日に現れない。「どうしたのか?」と



腕に貼るセンサーのサイズは500円玉ほど



食事前の数値

訊ねたら、「脳溢血で病院に運ばれた」と。

「糖尿病治療のガイドラインを遵守して、ごはんも1食150gを守っていたのになぜだろう」と倒れた方は言います。

「ごはんは1食150g」と日本糖尿病学会も糖尿病食事療法で示していますが、この食事が血糖値を上げ、それを薬で下げている状態です。これは、体内で血糖値スパイクを起こすことそのもの。

まさにマッチポンプであり、患者さんの身体はたまったものではありません。

ちなみに、私はごはん40gでスパイクを起こし、血糖値は200mgを超えます。

万病のもとである糖尿病を予防し、血管病を防ぐのは、医者でも薬でもガイドラインでもなく、自分自身だけです。

「バターを食べよう」

——糖質を制限すると、今度は脂質を摂りすぎる
ことになりませんか？

林 脂質は摂っても大丈夫。むしろ欧米では、「たんぱく質と脂質はしっかり摂るべし」という動きになっています。

アメリカでの話ですが、肥満対策で脂質を制限するキャンペーンをしたところ、脂質の摂取量は減ったのに、逆に肥満がぐんと増え、「これはおかしい」と8年計画で大規模な調査をした結果、脂質は肥満にも心疾患も関係ないということがわかりました。

あまりにもはっきりと結果が出たことで、「これ以上の調査は必要なし」と、3年半で打ち切ったほどです。以来、アメリカでは、「バターを食べよう (Eat the butter)」とさえ言われています。

コレステロールに関しても、以前とは正反対のことが言われていますね。

かつてはコレステロールの害が言われてい

ましたが、今では悪玉コレステロールといわれているものですら、欠かせない働きをしていることがわかってきました。

2015年には、日本でも、食事における摂取量に関する上限値が撤廃されています。

体温計のように血糖値計を

——同じ糖質でも人によっては血糖値の上昇が
穏やかだったり、脂質は積極的に摂るべきだ
ったり。先生のお話は驚きの連続です。

林 驚いたら、糖尿病の家系の方はぜひ、今日から糖質制限を始めてください。

何よりも大切なのは、「診療室では知り得ない自分の身体の状態を把握すること」です。

血糖値連続計測器を使うことで、私たちは医者でさえ知り得ない身体の状態を把握することができるようになります。

自分の身体の状態を知って、医者の専門知識と研究成果を加味して健康を守れば、健康長寿の実現にこれほど心強いものはありません。糖尿病は万病のもと。定期検診では正常値でも、血糖値スパイクがある「隠れ糖尿病」という人は少なくありません。

ですから一家に1人でも糖尿病の人がいる方にはとおススメしています。

また、健康長寿を願うなら、一家に1台、この血糖値計測器を備え、自分の健康を自分でコントロールできるようにしていただきたい。

私が子どものころは、体温計はお医者さんに往診してもらって始めて目にするものでした。家にある物ではなかったのです。それが、今では体温計はどのご家庭にもあるし、血圧計があるご家庭も珍しくありません。

この器械も、そんなふうになんか珍しくない物になってくれることを願っています。

村奈若菜(ライター)