

Message  
from  
SHR

## 「低炭水化物ダイエット」の限界と健康情報への接し方 ～話題の本「シリコンバレー式」 「ジョコビッチの食事」 「免疫ビタミン」の検証も～

「糖質制限ダイエット」の伝道師として知られる桐山秀樹氏が2月初め心不全で急死していた、というニュースに、このダイエット法の信奉者は少なからず不安を募らせたことと思います。

関係者は同氏の突然死とダイエットの因果関係を否定していますが、巷では糖質制限の安全性についての賛否両論が行き交っています。

「低炭水化物ダイエット」(低糖質ダイエット、以下同じ)が健康に与える悪影響については、「食習慣と健康」に関して誰よりも長く研究してきたコリン・キャンベル博士が、『チャイナ・スタディー』(グスコー出版)でくわしく説明しています(4章、15章)。

こちらをご覧になれば、このダイエット法に関する世間の論評がいかばかりのものか、容易に判断していただけるはずです。

キャンベル博士も指摘しているように、「低炭水化物ダイエット」は短期的には効果があるものの、長期間続けると、心臓血管疾患や突然死ほかのリスクを高めてしまいます。

低炭水化物の食事は血液中の「血管内皮前駆細胞」レベルを激減させることが、動物を対象にした研究で突き止められています(注1)。

「血管内皮前駆細胞」とは、血管の内壁を覆っている内皮細胞(注2)を修復し強化するもので、動物の骨髄で作られます。

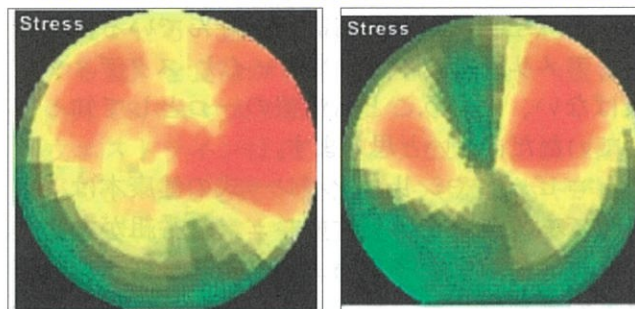
ところが、低炭水化物の食事をさせた動物の骨髄では、血管内皮前駆細胞が作られていないのです。つまり、この食習慣は血管組織を弱体化させてしまうこととなります。

ヒトの場合でも、低炭水化物ダイエット実践者の冠動脈の血流状況は、ダイエット前よりも悪化し、心筋にダメージが生じていることが、単一光子放出コンピューター断層画像からわかります(右上の比較写真参照)。

赤い部分は血流が通っていて心筋が健康な状態です。オレンジ、黄色、緑の順に血流が悪化し、心筋へのダメージが増していることを意味します(注3)。

1年でこれだけ血流が悪化しているのですから、長年このダイエットを続けていくと、ダメージはさらに大きくなることは想像に難くありません。

### 「低炭水化物ダイエット」実践前と1年後の血流の比較



(ダイエット実践前) (ダイエット実践1年後)

※冠動脈の血流が悪化し、心筋へのダメージの状況が増していることがわかります(資料:「Angiology」(2000 Vol. 51(10);817-826))。

「低炭水化物ダイエット」の元祖としてアメリカでは広く知られていた、ロバート・アトキンス博士(享年72歳)も心臓病を患っていたことが、死亡後に明らかにされています。

遺族は博士の死亡は凍結した路面で転倒し、脳が出血したことによるものが原因で、心臓病との因果関係を否定していますが、博士のカルテには、「心筋梗塞、心不全、高血圧症など」の病歴が記載されていたといわれています。

「糖尿病対策として炭水化物(糖質)食品を制限することは体にとってふさわしい選択なのか」という疑問にも、『チャイナ・スタディー』は、明快な回答を示しています(6章、7章)。

世界中どこでも、炭水化物の摂取量が減少し、動物性タンパク質と脂肪の摂取量が増加するに伴って、糖尿病が増加しています。

日本も同様で、炭水化物の摂取量は、今日では1950年より30%低下しています。穀物に限ってみると、60年前より43%も減少しているのです。

一方、動物性タンパク質と脂肪の摂取量は、それぞれ2.1倍と3.4倍に増加しました。この数字に比例するように糖尿病が激増しています(注4)。

1980年以前の日本人の40歳以上の糖尿病の有病率は1~5%にすぎませんでしたが、1990年以降は11~12%にも増えているのです(注5)。

キャンベル博士は、「糖尿病に限らずどんな病気でも、単一の栄養(炭水化物、あるいは脂肪など)