

Nutritional prevention and Treatment of Type II Diabetes and Diabetic Complication

Johnathan V. Wright

【講演タイトル：Ⅱ型糖尿病及び糖尿病合併症の栄養療法による予防】

戦後、欧米の食文化が入り、日本人の食文化そのものが、高カロリー、高脂肪の食事過度の飲食に起因する代表的な病気が、Ⅱ型糖尿病です。

細胞が糖を取り込みエネルギーにするためのホルモン『インスリン』を分泌する膵臓が、いろいろな原因により、正常な働きが出来なくなり（血液中の濃度が上昇：高血糖状態）となり やがては尿の中にも出て来ます。口の渇きや多尿、全身の倦怠感等の症状が現れます。インスリン注射はこれらの症状を速やかに消失させますが、継続的におこなわなければやがては再びもとの症状が現れ、完治しない慢性の疾患であるのが糖尿病の概念でした。この状態を放置しておくとならば恐ろしい合併症が出てきます。毛細血管がボロボロになることにより起こるのは『糖尿病性網膜症』『糖尿病性腎症による尿毒症』等が代表的なものであり、太い血管に障害が及ぶと『動脈硬化』『狭心症』『心筋梗塞』『脳梗塞』を併発します。また、その他にもインスリンの不足は神経障害、手足のしびれ、神経痛等の原因にもなります。

後天性のⅡ型糖尿病の場合は潜在的な要素が大きく影響し、どんなにたくさんの食べ物を接種しても糖尿病にかからない場合もある。またさらに遺伝的な素因による栄養療法、予防方法としてもその対象となる人の各潜在的な要素を的確に把握しなくてはなりません。Ⅱ型糖尿病になった人の基本的な食事の指導は

①砂糖をなくす。②全粒の米、穀物の摂取 ③魚、鶏、豆類からの良質のタンパク質摂取④デンプン質の少ない

野菜の摂取です。99年3月に厚生省医薬安全局により一部ミネラルを食品として認められた、さらなる新しい医療の方向、そして、我々が求めるところは、

①良質の食べ物を摂取すること ②高単位栄養素のサプリメントによる予防・治療に関しお話し致します。