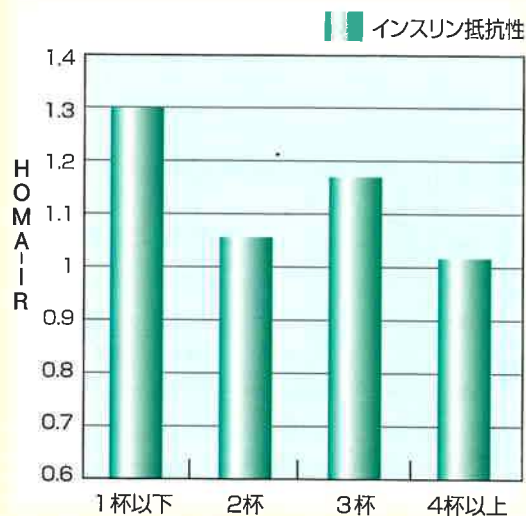


動脈硬化は、ごはん食で防ぐ



ごはん食は、高脂血症や高血圧、糖尿病といった生活習慣病のリスクを軽減し、これらの病気が危険因子となる動脈硬化の進行を抑え、結果的に引き起こる重大な疾患を予防する可能性があります。

ごはんの摂取量とインスリン抵抗性



ごはんの摂取量と動脈硬化



(平成15年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

一般住民健診で了解が得られた387名(男性155名・女性232名)に対し、検査と併せて日頃の食事に関するアンケート調査を行ないました。

そこから、1日にごはんを食べる量が多い人ほど、2型糖尿病の原因となるインスリン抵抗性の指標の値(HOMA-IR)が低く、そのため血圧や血糖値、コレステロールなどの数値も低く、動脈硬化の症状も軽症であるという結果が判明しました。

この点から、毎日の食事において、ごはんの量を増やすことは、動脈硬化性疾患を回避するために、極めて有効な手段であると考えられます。

先生からのワンポイントアドバイス

- 島本和明先生
- (札幌医科大学医学部第2内科教授)

重い病気を予防するにはごはんを主食に

欧米化した食生活や運動不足などによる肥満が増えていることから、わが国では近年、インスリン抵抗性という問題が注目されています。

インスリン抵抗性は、2型糖尿病の原因であると同時に、動脈硬化を進行させる大きな危険因子でもあります。動脈硬化という症状は、最終的に心筋梗塞や脳卒中の発症を引き起こす恐ろしい症候群の一つなのです。

このインスリン抵抗性を抑制し、先述した重い症状を未然に防ぐという点から、欧米化した現代の食生活を見直し、ごはんを中心とした食生活に再転換する必要があると思われます。

用語集

- インスリン抵抗性＝血液中の糖質をエネルギーに変える、インスリンの作用が低くなっている状態を意味する。肥満の人に多く、糖尿病の原因となるばかりでなく高血圧、高脂血症も合併し動脈硬化危険因子が集積するメタボリック症候群を形成する。
- HOMA-IR＝空腹時血糖(FPG)mg/dl × 空腹時インスリン(F-IRI)mU/L / 405
- 脈波伝搬速度(PWV: pulse wave velocity)＝心臓から送られた血液によって生じた拍動が、血管を通過して手足に届くまでの速度。血管が固いほどPWVは速くなるため、動脈硬化の進行を把握する目安となる。