



これからの食事療法は プライマリ・ケアの哲学で

～糖質制限＋カロリー制限をうまく適用～

監修／ 板東 浩（日本プライマリ・ケア連合学会）

著者／ 中村 巧・江部康二・板東 浩
（同学会メタボ・ロコモ対策ワーキンググループ）

丸山 泉（同学会理事長）

メディカル情報サービス

はじめに

我が国では長年、プライマリ・ケア（P C）医学の必要性が叫ばれて参りました。この中には、家庭医療や総合診療、総合診療医、総合医、かかりつけ医などが包含されています。近年、医学教育や医療制度にも大きく影響しているのはご存じの通りです。

P Cの診療では、ありふれた病気、つまり「日常病」について、疾病だけではなく、本人や家族などを全人的に診ています。その中で、生活習慣病～メタボリックシンドローム (Met)～ロコモティブシンドローム (Loc)は日本で急激に増加し、医学的・社会的問題となってきました。その治療の根本は薬剤の投与ではなく、適切な食事と運動の継続です。最近、食事については、糖質制限 vs カロリー制限が議論となり、運動に関しても、有酸素運動 vs 筋トレ（無酸素運動）の議論が高まってきているところです。

日本P C連合学会では多くのプロジェクトが同時に進められており、その中で、メタボ・ロコモ対策ワーキンググループ (WG)も活動しています。第4回学術大会が平成25年5月に仙台で開催された際、食事療法のシンポジウムが行われました。その中から有用な情報を本書で紹介致します。皆さま方の日常診療に一助となれば幸いです。

2013年6月吉日

監修 日本プライマリ・ケア連合学会広報委員長 板東 浩



これからの食事療法は プライマリ・ケアの哲学で ～糖質制限+カロリー制限をうまく適用～

CONTENTS

口絵・はじめに

- 1 …… 第1章
皆さまにお伝えしたいポイント
- 7 …… 第2章
糖質制限でメタボを撃退 板東 浩
- 32 …… 第3章
糖質制限の理論と効果 江部康二
- 57 …… 第4章
運動も併せてロコモを予防
中村 巧
- 79 …… 第5章
従来のカロリー制限の利点
板東 浩
- 91 …… 第6章
プライマリ・ケアの現場での
健康教育の問題点 丸山 泉



著者の紹介



第 1 章

皆さまにお伝えしたいポイント

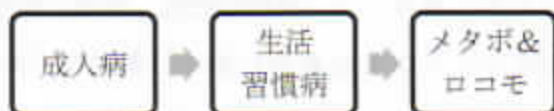
今後の食事療法（カロリー制限vs糖質制限）

メタボ・ロコモ対策ワーキンググループ

かつて日本では、人々の命を奪う原因として、様々な戦争や病気としては感染症が恐れられていました。平和への道を進み始め、抗生物質の普及などにより、命に関わる因子が変容していったのです。

米国では1960年代に医療の細分化が懸念され、プライマリ・ケア医学の重要性が指摘。日本では高度成長とともに社会は豊かに変貌しましたが、次第に「成人病」が増え始めることに。その後、若年層にも増加し、1970年代後半には、日野原重明先生が「生活習慣病」を提案。1990年代に当時の厚生省が認め、広く使われてきました。

現在は、内科的な「メタボ(Met)」が広く知られ、数年来は整形外科的な「ロコモ(Loc)」の重要性も啓発されてきています。





1 プライマリ・ケアは機能的に対応

健康には生活習慣が深く関わり、食事・運動・休養・アルコール・タバコが知られています。この5因子で、



どれに重みがあるのかは、国や地域、時代、

社会状況、病気などで異なってきます。

アフリカなど発展途上国では栄養不足が、欧米や日本など発展国では栄養過多が大きな問題です。わが国では社会構造の変化で、身体を動かさず楽なライフスタイルとなり、肥満を基盤とした「メタボ・ロコモ」に対する対応が、大きな課題となってきました。

メタボとは肥満+3高（高血糖、高血圧、高脂血症）といえます。将来は4高（高尿酸血症、痛風）となるかも。現在、我が国の40～74歳の人々で、

表1 PC医が診療で判断している軸

メタボと診断
または疑われ
る人の割合は、
男性では2人
に1人、女性

・健康の程度	現在だけではなく長年の経緯から判断
・日常生活	ライフスタイルおよび活動状況を把握
・心理的側面	価値観、満足感・幸福感を感じる対象
・社会的交流	家族、知人、友人を含む様々な関わり
・経済的側面	仕事や家族、生活水準、コストの判断
・地域の状況	家庭や職場、地域の状況、社会資源
・文化的側面	生活、経済、教育に関わる文化的特徴

では5人に1人と非常に多く、驚きですね。

ここで、大切なことが。データとして、糖尿病では血糖やHbA1c、



第 4 章

運動も併せてロコモを予防

中村 巧

肥満を背景に持つメタボ・ロコモに対して、内科領域では投薬治療、整形外科領域では物理療法・注射療法を中心として、要素還元主義的西洋医学による「治療」が、一般的に行われてきました。

しかし、60兆個の細胞の「廃用症候群」の側面を有する複雑系のメタボ・ロコモに対して、西洋医学のみでは根源的な対応は不可能です。そこで、栄養指導による徹底した減量と、徹底した運動指導による戦略的・攻撃的介入が必要となります。

1 整形外科の視点

病院勤務の整形外科医は、手術的治療が武器なのです。一方、開業整形外科医は、主に、投薬治療・注射治療、局所に対する物理療法に加えて理学療法士による運動療法を行っています。



しかし、日本人の高齢化に伴い、膝や腰等の局所に対する治療のみでは不十分で、「個体としての人間」全ての機能を改善しなければなりません。そこで、日本整形外科学会は2007年に「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」の概念を提唱し、「ロコモティブシンドローム診療ガイド2010」を発刊。「第二次健康日本21」（2013～2022）にも日本整形外科学会が粉骨砕身して「ロコモ」を滑り込ませ、国民への啓発を始めました。



ガイドラインの要点は、総論で「運動と肥満に対する減量」を明記していますが、各論では運動だけを強調しています。整形外科医は、肥満者が減量する必要性をわかっていますが、具体的な指導法に関しては「全くお手上げ状態」といえましょう。

当院では肥満外来を設置し、管理栄養士2名と指導した約2000症例（2003～2013）の成果を、日本肥満学会や日本抗加齢医学会などで発表。「肥満治療」が整形外科で第一義的な保存的治療に位置づけられ、教科書にも掲載されるように啓発活動を続けてきています。

2 各専門学会の現状と問題点

1) 日本肥満学会（肥満症診断基準2011）

日本肥満学会は2000年に肥満症診断基準を発表し、2011年に初めて改訂しました。質的肥満と量的肥満の間の明確な区分を除くなど改

中村 巧



1957 (昭和32) 年、兵庫県赤穂市で出生。1982 (昭和57) 年徳島大学卒。

① **ドクター** (整形外科医として、勤務医15年、開業医15年)

医学博士。日本整形外科学会認定医・スポーツ認定医・リウマチ認定医、日本抗加齢医学会評議員、日本リハビリテーション学会認定医、日本肥満学会会員。

徳島大学附属病院、高松赤十字病院、三豊総合病院、大分中村病院、国立高知病院、徳島大学病院、国立病院機構兵庫中央病院整形外科 (科長) で脊髄外科・関節外科手術などを多く行う。

(医) 中村整形外科リハビリクリニック 理事長

兵庫県川西市美山台3-3-2 (日生ニュータウン内)

中村整形外科通所リハビリセンター (通所リハ施設、医院隣接)

中村整形外科パワーリハ・アンチエイジングセンター (通所介護施設、山下駅前)

中村整形外科アクティブエイジングセンター (通所介護施設、日生中央駅前)

(株) 抗加齢医学研究所 代表取締役

ベストエイジング川西能勢口 (川西市栄町25-1、阪急川西能勢口駅直結、通所介護施設)

ベストエイジング 宝塚 (宝塚市栄町2-1-8、阪急宝塚駅南側隣接、通所介護施設)

② **スポーツ歴** (高校まではプロ野球選手を目指すも挫折)

小学校5年時、西宮市水泳記録会で、自由形25mで優勝、6年時、京都市水泳記録会で、自由形25m、50mで優勝、中学時、軟式野球部で4番・ショート。高校時 (県立明石高校) 硬式野球部、1年で3番・サード。大学時、医学部準硬式野球部、4番・センター・キャプテン。勤務医時代、野球やウインドサーフィン・ディンギー (小型ヨット) に勤しむ。開業後、48歳時、近畿マスターズ陸上 (45歳~49歳の部) 100m 5位 (12秒90)、兵庫県マスターズ陸上 (50歳~54歳の部) 100m優勝、走幅跳準優勝。大学卒業後、ハーフ・フルマラソン数十回完走。

③ **著書** (アンチエイジングおよび糖質制限関係)

1) 目からうろこの21世紀の新しい食事と運動法「100歳を超えて人生を走れる身体づくり」2010年 2) 「糖質制限でベストエイジングを」2012年 3) 「糖質制限の実践法」2013年

④ **残りの人生50~80年間でやりたいこと**

1) 短時間型トレーニングに特化した通所介護施設を、関西に5施設、上場して? 全国に300施設。その後、台湾、韓国、中国、シンガポールなどのアジア展開。そして、アメリカ・フランス・ドイツ・ロシアなどへの世界展開。メタボ・ロコモ患者、介護保険適応者に貢献し、女性を中心に雇用も生み出したい (アベノミクスの第3の矢)。2) 「食事と運動による徹底した減量とコンディショニング」を普及させ、薬なしで100歳を超えて元気に生きる世界を追求しつつ世の中に貢献し、100歳で100m・200m・走幅跳の全日本マスターズでの三冠を達成。

⑤ **全国放送テレビ出演** (全国雑誌掲載)

2012.9.15: TBS「報道特集」肥満治療・糖尿病治療における糖質制限食 で当院が紹介される。2012.12.10、2013.3.4の2回、テレビ東京・大阪などの「主治医が見つかる診療所」で、中村の糖質制限による健康法が紹介される。2012年~、健康雑誌「わかさ」で5回紹介される。

E-mail: takumi-e@sb3.so-net.ne.jp

Home Page: <http://www16.tok2.com/home/nakamu32/>

Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=9zQdIXVBgcE>

江部 康二



1950（昭和25）年1月8日、京都府の和束町で出生。生後3ヶ月で広島県戸河内町へ、小学校3年から広島市に引っ越し。修道中学と修道高校を卒業し、1968年4月京大医学部に入学。その後、京都市在住。

①ドクター：

1974年京都大学医学部卒業。

1974年から京都大学胸部疾患研究所第一内科（現在京大呼吸器内科）入局。

1976年、京都大学胸部疾患研究所第一内科助手。

1978年から高雄病院に医局長として勤務。

1989年、京都市左京区下鴨高木町で江部診療所を開設。勤務医と開業医の二足の草鞋となる。

1996年副院長就任。1999年高雄病院に、私の兄江部洋一郎院長（当時）が糖質制限食を導入。しかし2年間は糖質制限食に懐疑的で、傍観。

2000年高雄病院理事長就任。2001年から糖質制限食に本格的に取り組む。

2002年に自ら糖尿病であると気づいて以来、さらに糖尿病治療の研究に力を注ぎ、「糖質制限食」の体系を確立。これにより自身の糖尿病を克服。

内科医、漢方医、高雄病院理事長、社団法人日本糖質制限医療推進協会理事長、日本東洋医学会会員、日本糖尿病学会会員。

②著書：

『主食を抜けば糖尿病は良くなる！』2005年（東洋経済新報社）、作家宮本輝氏との対談『我ら糖尿人、元気なのはわけがある』2009年（東洋経済新報社）、『糖尿病がどんどんよくなる糖質制限食』2010年（ナツメ社）、『主食をやめると健康になる』2011年（ダイヤモンド社）、『糖質オフ！健康法』2012年（PHP文庫）、『女性のための糖質制限ダイエットハンドブック』2013年（洋泉社）など多数。レシピ本、監修本も多数。

③ブロガー：

ブログ『ドクター江部の糖尿病徒然日記（<http://koujiebe.blog95.fc2.com/>）を、2007年2月から開始。徐々にアクセス件数が増加。2012年1月15日、第15回日本病態栄養学会年次学術集会のディベート「糖尿病治療に低炭水化物食は是か？非か？」に、是側の演者で講演。糖質制限食が医学界の表舞台に登場した日となる。本講演後アクセス件数が急増し、現在12000～15000件/日にのぼる人気ブログに、糖尿病の方や家族からの質問への回答や、糖尿病・糖質制限食に関する情報の発信を、日々尽力。ブログは毎日更新し、質問にもほとんど全て回答中。

④ライブ活動：

1994年からバンド＜TURNING POINT＞を率いて、毎月1回第三金曜日夜に、ライブ活動を継続。定期ライブ開始以来、一度も休んだことなしが自慢。2007年12月から「ライブハウス 権夢」（<http://www.106215.jp/>、075-861-2040）で活動。ジャンルはビートルズ、イーグルス、CCR、カーペンターズ、サム・クック、オーティス・レディング、スティービー・ワンダー、キャロル・キング、ベット・ミドラー、クラブトン、ポリス、エルトン・ジョン……そしてサザン・オールスターズ、坂本九、柳ジョージ……など何でもあり。ちなみに誕生日1月8日はエルビス・プレスリーと一緒。

板東 浩



1957 (昭和32) 年生まれ、1981 (昭和56) 年徳島大学卒。

①ドクター：

医学博士、日本糖尿病学会・認定医・指導医

日本抗加齢医学会評議員、日本統合医療学会評議員

日本プライマリ・ケア連合学会理事・広報委員長・四国支部長

日本内科学会内科専門医部会・四国支部評議員、日本心療内科学会評議員

ECFMG 資格取得。米国のfamily practice residency で臨床研修。

Fellow of American College of Physicians (米国内科学会ACP 上級医)

Volunteerism & Community Service Award of ACP (ACPボランティア賞) (2011)

②ピアニスト：

日本音楽療法学会評議員・四国支部長・国際交流委員・認定音楽療法士

全四国音楽コンクールエレクトーン (1970) ・ピアノ部門 (1993) 各第1位

CD付き楽譜集「日本の四季のうた」を音楽之友社から出版 (1998)

第20回日本バイオミュージック学会・学術大会長 (於 徳島市) (1999)

第25回PTNA全国決勝大会シニア部門奨励賞 (2001)

第30回PTNA西日本本選グランミューズ部門奨励賞 (2006)

第9回日本音楽療法学会・学術大会長 (於 松山市) (2009)

第34回PTNA全国決勝大会グランミューズ部門入選 (2010)

第2回ヨーロッパ国際ピアノコンクールin JapanデュオD部門 銅賞 (2011)

第3回ヨーロッパ国際ピアノコンクールin JapanソロB-2部門 銀賞 (2012)

ヨーロッパ国際ピアノコンクール入賞記念ガラコンサート 出演 (2013)

日独国際親善ピアノコンサート 出演(Wartburgkirche, Markus Krankenhaus) (2013)

③スピードスケーター：

全国インラインスケート大会で優勝歴数回、日本ローラースポーツ連盟理事・指定医

冬季国体アイススケート・スピード選手として出場(1999~2003)、現在監督

日本体育協会認定スポーツドクター、徳島県スケート連盟理事長・スピード部長

書籍「スケート中級者への上達アドバイスNo.1~6」を出版(2004~2010)

四国マスターズ陸上競技選手権大会・50-54歳男子60m、100m、走幅跳各1位(2011)

第12回全日本マスターズ・アイススケート競技会男子Cクラス(45-54歳)3位(2012)

④エッセイスト：

著書「糖質制限の実践法」、「肥満脱出大作戦」、「糖質制限でベストエイジングを」ほか、

音楽療法関係で入門編・心理編、カップリング編、ゆらぎ編などを出版

現在までに、講演は700回以上、出版物は1500点以上、書籍30点以上

HP <http://pianomed-mr.jp/>

E-mail pianomed@bronze.ocn.ne.jp

You Tube <http://www.youtube.com/user/HiroshiBando>

丸山 泉

1949（昭和24）年生まれ。1975（昭和50）年久留米大学医学部卒。
 医学博士、日本プライマリ・ケア連合学会理事、
 日本リハビリテーション医学会専門医、日本消化器病学会専門医、
 日本肝臓学会専門医、日本抗加齢医学会専門医



①職歴：

- 昭和50年3月 久留米大学医学部卒業
 昭和50年4月 久留米大学第二内科にて臨床研修開始
 昭和60年2月1日 医療法人社団豊泉会丸山病院院長
 平成1年8月9日 医療法人社団豊泉会理事長
 平成6年4月1日～平成12年3月31日 福岡県産業医学協議会委員
 平成8年7月30日 社会福祉法人弥生の里福祉会理事長
 平成11年6月1日～平成17年5月31日
 福岡県社会保険診療報酬請求書審査委員会審査委員
 平成14年4月1日～平成22年3月31日 社団法人小郡三井医師会会長
 平成14年4月1日～平成16年3月31日 福岡県医師会倫理委員会委員
 平成14年5月30日～平成20年8月31日 福岡県久留米保健所運営協議会委員
 平成15年7月1日 福岡県三井高等学校（全日制）学校医兼健康管理医
 平成16年4月1日～平成20年6月20日 福岡県内科医会副会長
 平成16年6月1日 NPO法人あすてらすヘルスプロモーション理事長
 平成19年4月1日 福岡県立小郡特別支援学校 学校医
 平成19年4月1日～平成22年3月31日 日本プライマリ・ケア学会理事
 平成19年9月17日～平成21年2月7日 日本臨床内科医会研修推進部研修委員会委員
 平成20年4月1日～平成22年3月31日 日本医師会代議員
 平成20年9月1日～平成21年9月30日 福岡県久留米保健所運営協議会会長
 平成22年2月7日 日本臨床内科医会研修推進委員会副委員長
 平成22年4月1日 日本プライマリ・ケア連合学会理事
 平成23年4月1日 社団法人全日本病院協会常任理事
 平成24年4月1日 公益社団法人日本リハビリテーション医学会代議員
 平成24年6月9日 一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会理事長
 平成24年8月21日 日本医師会生涯教育推進委員会委員
 平成24年12月1日 独立行政法人年金・健康保険福祉整理機構 総合医の養成等に関する戦略諮問委員会委員
 平成25年4月17日 日本医学会臨床部会運営委員会「専門医制に関する委員会」委員

②著書

- 平成22年5月 「父の話法」「いまどちらを向くべきか」（石風社）