

# 3 糖質制限食はいつまで続けてよいか

How long can we follow low-carbohydrate diet?

山田 悟

Satoru Yamada

北里大学北里研究所病院糖尿病センター

## Key Words

- ▶ 糖質制限食
- ▶ 有効性
- ▶ 安全性
- ▶ 科学的根拠
- ▶ 自由権
- ▶ 自律尊重

## Summary

Previously, long-term safety of low-carbohydrate diet was a concern in medical society because cohort studies in Western countries showed higher mortality in low-carbohydrate group.

But Japanese cohort study showed lower mortality in low-carbohydrate group. Several meta-analyses of randomized clinical trials of low-carbohydrate diet revealed its usefulness for diabetes, obesity, dyslipidemia, and so on. That is, low-carbohydrate diet is one of the anti-aging diets. Additionally, low-carbohydrate diet has become recognized as “no side effects” by Western medical organizations.

On the other hand, as frailty and sarcopenia become social burden in super aging society, other dietary approaches such as low-energy diet are shown to have adverse effects.

Patients who follow low-carbohydrate diet should continue their effort and professional medical staffs who see these patients must not stop their low-carbohydrate diet until adverse effects of long-term low-carbohydrate diet would be proven. To stop low-carbohydrate diet might be a problem of human rights and medical ethics.



## 山田 悟

北里大学北里研究所病院糖尿病センター長

1994年3月 慶應義塾大学医学部卒業

4月 同・内科学教室入局

1996年5月 東京都済生会中央病院

1997年5月 東京都保南多摩病院

1998年5月 慶應義塾大学医学部内科学教室

腎臓内分泌代謝研究室

2000年1月 東京都済生会中央病院

2001年1月 慶應義塾大学医学部内科学教室

腎臓内分泌代謝研究室

2002年1月 北里研究所病院

2007年5月より現職

2013年11月 食・薬・健康協会設立（兼務）

✉ yamada-s@insti.kitasato-u.ac.jp

## はじめに

この度、特集「臨床に役立つアンチエイジング食情報」に「糖質制限食はいつまで続けるべきか」という題名で原稿依頼をいただき、同時に5つの質問も頂戴した。本稿では、「糖質制限食はいつまで続けてよいか」に題名を変更し、質問への回答を述べた上で、糖質制限食の時間的制約に関する私見を述べさせていただく。

## 頂戴した質問への回答

Q 1. 糖質を制限する分、脂質摂取が

増加して脂質過剰摂取は生じないのか？

A. 脂質過剰摂取を恐れる必要はない。

Seven Countries Study<sup>1)</sup>以来、脂質（特に飽和脂肪酸）摂取が慢性炎症を惹起し、心血管疾患や発がんにつながるとの仮説がある。実際、日本動脈硬化学会の『動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年版』<sup>2)</sup>においても「脂質エネルギー比率を制限することは動脈硬化性疾患の予防に有効か？」とのクリニカルクエスション（CQ）に対して、推奨レベルAで強く脂質制限食が推奨されている。しかし、「脂質エ