

講演 (15:30~17:00)

「糖尿病の予防

—沖縄クライシスから学ぶ食の医学・食育の重要性—

琉球大学大学院医学研究科

内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座 (第二内科)

教授 益崎裕章

世界に冠たる長寿の島、沖縄が日本屈指の肥満県、糖尿病県に転じ、平均寿命の凋落が続いています。本州に比べてファストフードの上陸が約、20年先行した沖縄では今、子供時代から欧米型のライフスタイルに馴染んできた働き盛り世代を中心に糖尿病、肥満症の急激な増加が年を追うごとに深刻化しています。夜型にシフトした生活パターン、(生体リズム障害)、高度自動車社会に伴う身体運動量の低下、過剰な脂肪摂取と肉食の嗜好、野菜や魚の摂取不足、学童期肥満の急増が特徴的です(沖縄クライシス)。

糖尿病の発症リスクは規則的な身体運動・食物繊維や多価不飽和脂肪酸の摂取励行など、食習慣と運動習慣の改善によっておよそ20~40%程度、軽減できると言われていますが、軽度であれ、肥満してしまうと糖尿病の発症リスクはなんと7倍に跳ね上がり、体格指数(BMI=体重(kg)/身長(m)の二乗)が30を超える中等度肥満者では糖尿病発症リスクが30倍に達します。日々の地道な努力も肥満の前には吹き飛んでしまうということが明らかになっています。人類誕生から今日までの40万年の歴史を一年に置き換えたカレンダーで表現すると“飽食の時代”は最近の僅か3分間の出来事に過ぎません。我々の祖先は繰り返す寒冷と飢餓、早魃(かんばつ)を生き抜くため栄養や塩分が得られたときに出来る限り蓄えて逃さない仕組みを何重にも張り巡らしてきました。生命の知恵の結晶とも言える省エネ・儉約体質が今日の飽食・高塩分・運動不足・ストレス社会においてはメタボリックシンドローム急増の基盤となっています。フランス料理が始まってから僅かに200年。一方、環境の変化に応じて遺伝子が変容するためには最速でも10万年を要すると言われます。

最近の脳科学、内分泌学の進歩によると、繰り返す飢餓を乗り越えてきた人類にはカロリー含有量の高い食べ物を口にすると脳が喜ぶシステムが存在することがわかってきました。高脂肪食が脳の快楽・報酬系を活性化して、脂肪分の高い食べ物を一層、求めるようになるという仕組みです。私達は“分子栄養学”の視点から食欲がどのよ

うに制御されているのか、なぜ、ヒトは太ってしまうのか、高脂肪食や甘いものにはまってしまうのか、というメカニズムを研究しております。今、まさに沖縄で起きていることを科学的に分析し、健康長寿を誇ったかつての沖縄のライフスタイルから、現代に活かせるポイントを学びとることは糖尿病予防に役立つ多くの示唆を与えてくれます。

本講演では“食の医学”の最近の進歩を踏まえ、沖縄クライシスを招いた食・ライフスタイルの乱れをヒントに私達が取り組んでいる健康長寿復興プロジェクトの一端を御紹介したいと思います。