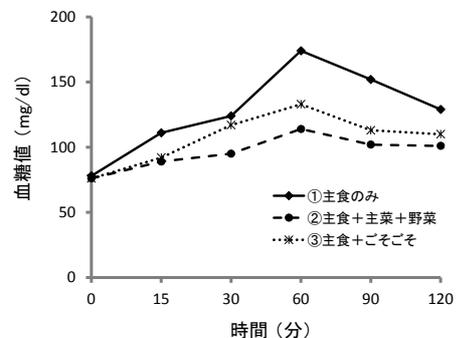


「糖尿病における食後血糖値の管理に関するガイドライン」の定義によれば、食後高血糖とは摂食2時間後の血糖値が140mg/dlを上回る場合を指します（200mg/dl以上は「糖尿病型」です）。食後高血糖に伴う血糖値の激しいアップダウンの繰返しは血管の内皮細胞にダメージを負わせ、動脈硬化を進行させることがわかっています。山形県舟形町のコホート研究では、食後2時間血糖値が140～199mg/dlという糖尿病の前段階でも、正常群に比べて心血管死（冠動脈疾患死、脳卒中死）の累積生存率が有意に低いことが報告されています（Tominaga M. et al., Diabetes Care 22: 920-924, 1999）。食後高血糖、恐るべし、です。

食後高血糖は2型糖尿病に先立って生じますので、早期発見して対策をとることが糖尿病予防のためにも重要です。しかし、一晩絶食後の空腹時血糖値を測定する通常の間ドックや健康診断では食後高血糖を直接発見できません。では、どのようにして発見すればいいのでしょうか。最も簡単で確実なのは、マイ血糖測定器を用意して、食後の血糖値を実際に測ってみる事です。それでは、もし食後高血糖が発見されたら、あるいは予防したい場合はどうすればいいのでしょうか。ポイントとなるのは食事のとり方と運動です。

筆者おススメの対策は、主食（ご飯・パン・麺など）＋主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）＋野菜（きのこ・こんにゃく・海藻も含む）が揃ったバランスの良い食事を心がけること、そして食後に「ごそごそ」程度でも良いので動くことです。おススメの理由を図に示しました。このグラフは筆者自身の食後2時間までの血糖値の推移です。普段の食事の仕方では食後高血糖が起きませんでしたので、ご飯200g（約300kcal）を5分以内で一気に食べるという“早食いスタイル”で試してみました。グラフ中の①はご飯のみを食べてから2時間安静（座位でパソコン画面を眺めていました）、②はご飯に肉60gと卵1個、サラダを組み合わせて食べて（約500kcal）①同様に2時間安静、③は①同様にご飯を食べ終えて3分後から2時間後までひたすら「ごそごそ」動く、という条件にしました。「ごそごそ」とは、掃除、洗濯、部屋の片付け、猫と遊ぶ、などの動きに加え、時々足を曲げたり、踊るなどして、座位で落ち着くことがないようにした状態です。グラフ①は明らか

な血糖急上昇を示していますが、グラフ②は①と同量のご飯を早食いし、しかもカロリーが増えていにもかかわらず、血糖値の大きな変動は認められませんでした。またグラフ③は①の食べ方に日常的な身体活動を加えただけですが、血糖曲線のピークが①に比べてかなり緩やかになっています。もちろん筆者1人のデータですので参考程度にしかありませんが、少なくともグラフ①のケースのように炭水化物中心のメニューを早食いするのは避けた方が良さそうです。特に血糖値が気になるという方は、主食＋主菜＋野菜の組合せを意識した食事と、食後のちょっとした「ごそごそ」のいずれかもしくは両方を上手に取り入れ、食後高血糖と縁のない生活を目指してみてもいいでしょうか。（寄附研究部門）



食事のとり方と食後の身体活動による血糖上昇カーブの違い

トピックス 3

「不運について」

小川豊昭

世の中には幸運な人と不運な人がいる。私は精神科医という職業柄、多くの不運な人たちの人生を詳細に見る機会に恵まれた。ここではその経験から不運がどのようなメカニズムで生じてくるかを紹介したい。実際の所そのメカニズムは非常に複雑な構造をしているので、この短いエッセイではほんの触りを述べるにとどまるだろう。

フロイトは、百年以上前に「失敗神経症」として悪魔的に運命を反復する例を取り上げている。例えばある婦人は結婚してしばらくすると夫が突然死去するという不運に見舞われたが、それを乗り越え、別の立派な男性と結婚した。ところがそれも間もなく突然死したと言う。それを3回繰り返す、今は未亡人であるという。そのような偶然が何度もその人の身に降りかかるというのはあり

えるのだろうか。実はこのような例は比較的簡単に説明が着く。この夫人は堂々とした赤ら顔の男性が好きなのである。すなわち彼女は知らず知らずのうちに心筋梗塞を起こしそうな男性に惹かれて結婚したといえる。なぜそんな男性を好きになるのか。おそらくは彼女の父親が心筋梗塞の素因を持った人で、そのような人に愛着を感じて育ったのであろう。彼女は、心の底では好みの赤ら顔の男性は早死にすると知っているのかもしれない。そうするとなぜわざわざそのような不運を自ら選択したのかということが問題になる。それは心の底で、父親のような人と結婚する自分には、天罰が下ると思っているからである。むしろ天罰が下らなくてはならないと思っているのである。

私の知り合いの男性は結婚してしばらくすると妻が精神病を発症し離婚となり、また別の女性と結婚しては発症し離婚を3回繰り返した。この例も同様に理解できる。彼は精神病の素因のある神秘的な女性に惹かれるのである。しかし、そこでも自己処罰の意味合いも見えて取ることが出来た。

ある老教授は、このまま人生を終えるわけに行かないと抑うつに陥って受診した。自分の人生を振り返ってみて不運と失敗の連続であったと語った。いつも掴みかけた栄冠を自分からぶち壊してきたという。若い頃は、結核ということで何年も無駄に時間を過ごしたが、寝てばかりいることに耐えられず、思い切って働き出した。しかし、結局何でもなかった。著書を出版しても後で校正ミスに色々気づきせっかくのライフワークが台無しとなった。社会的に重要な問題で発言しそれを週刊誌で取り上げられて有名になったが、自分の専門分野とは少しずれていたためその有名人に成るチャンスをみすみすのがした。そして彼が言うには最大の失敗は今の妻と結婚したことだと言うので、私は少し驚いた。この妻のことで自分の母親をがっかりさせたというのである。ここまで書くとき皆さんにもこの人の問題点が見えるであろう。すなわち非常なマザコンなのである。実際彼は母子家庭で育ち、母親を非常に崇めていた。そのような関係は逆に彼は母親に愛される特別な存在として自分を感じている。幼児的万能感を持つナルシストといえる。現代はトランプのようなナルシストの時代である。ナルシストは、特別な存在である自分は常に上を目指し人々の賞賛を浴びるは

ずだと確信しているのである。そのような世界にいと普通に生じる人生上の出来事がどれも不運と信じられることに成る。この教授の失敗と不連続きの人生とは、このような万能感と理想が基準になっているからだと分かる。彼は、このような不連続きの人生を送るうちに息子に「途中で諦めるな」と言い聞かせて育て、ときには酷く叱りつけた。その息子は、ある難しい資格を目指して何年も無為の生活を続けていた。彼からみて息子には無理なので「いい加減諦めろ」と叱りつけたが、息子は恨みがましく「お父さんは、いつも途中で諦めるなと言って僕を育てた」と仕返しをした。

さて、例えば突然ガンで余命が半年と宣告されるような不運については、どうであろうか。全くの偶然なのだから、このような不幸に見舞われるかどうかは本人のナルシズムや無意識の動機と関係ないと普通は考えられるだろう。しかし、そうではないのである。このような人生上の重大な偶然事象を不運として体験するかどうかは、やはりその人が幼児的な万能感のナルシズムの状態にあるかどうかで決まるのである。多くの人がガンで亡くなる時代でも、誰もが心の底で自分だけは大丈夫だと思い込んでいるのが普通である。自分だけは特別だというナルシスティックな確信がベースに存在するのである。この自分だけが特別だという確信が特に強い人は、自分の人生を振り返った時に不運だったと感じるのである。

ここで逆のパースペクティブを示したい。ある中年女性は、虐待されて育ったし恋人は突然死するしたまま持っていったお菓子を喉につまらせて叔母は亡くなるし、ありとあらゆる不運を経験してきた。その人が突然ガンで後半年と告げられた。死を前にして初めて自分が密かに幼児的な万能感の世界を持っていたことに気づいた。死を前にして初めて謙虚な気持ちになるということはいさばあることである。死を前にするとどのような虚飾も栄誉も財産も意味が無いからである。彼女は、死と向かい合う月日を過ごすうちに自分が傲慢だったことに気が付き今までの人生に感謝できたのである。その後彼女は、奇跡的に生還できたが、今はあれこれ不平不満を言いたく成ると以前の死を前にした時を思い出し、謙虚な気持ちになり自分は幸せだと思うのであった。

(保健科学部)