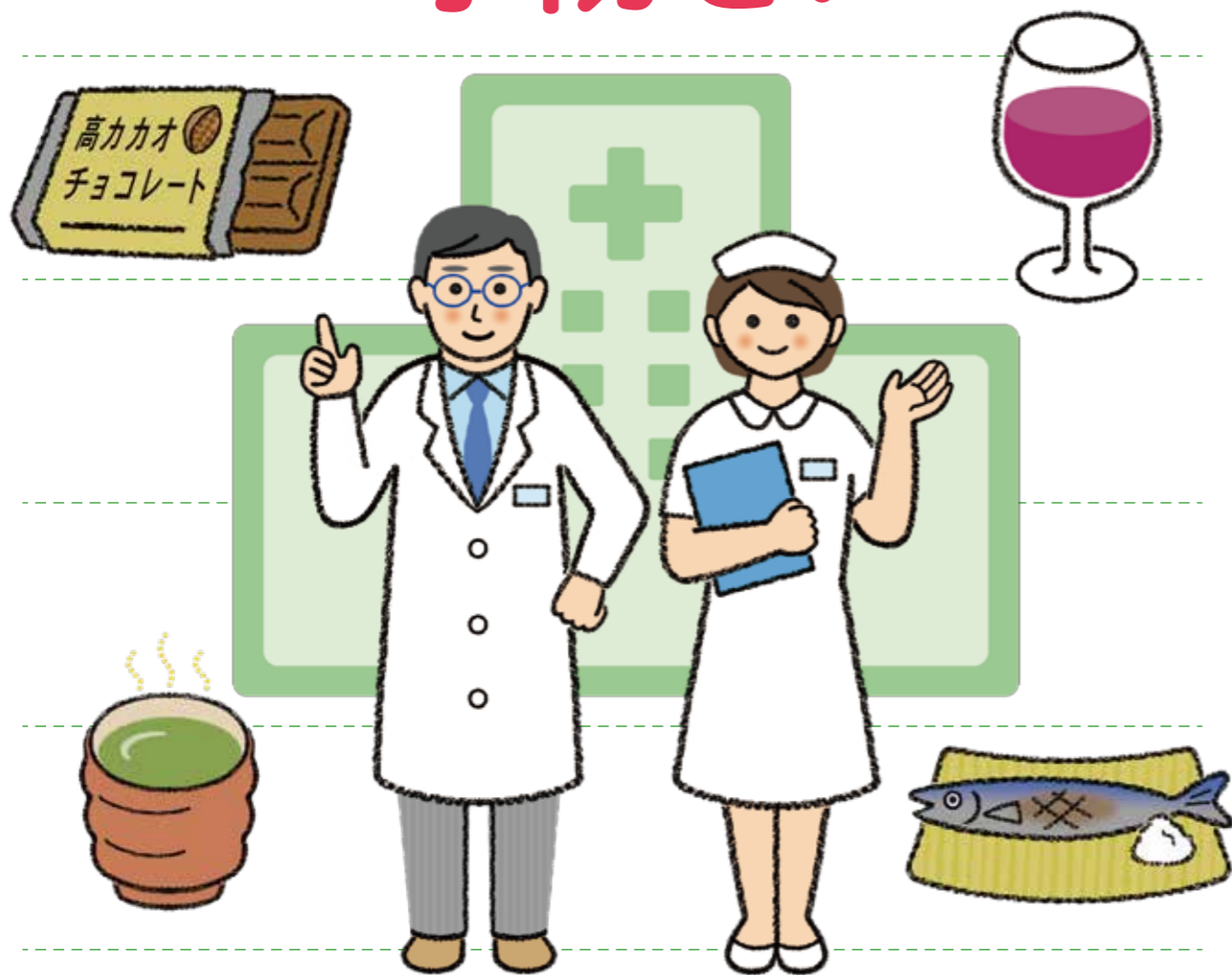


効果が認められた
嗜好品を使って
高血圧や糖尿病などの

予防を!



戸田中央総合病院

<http://www.chuobyoin.or.jp>

埼玉県戸田市本町1-19-3

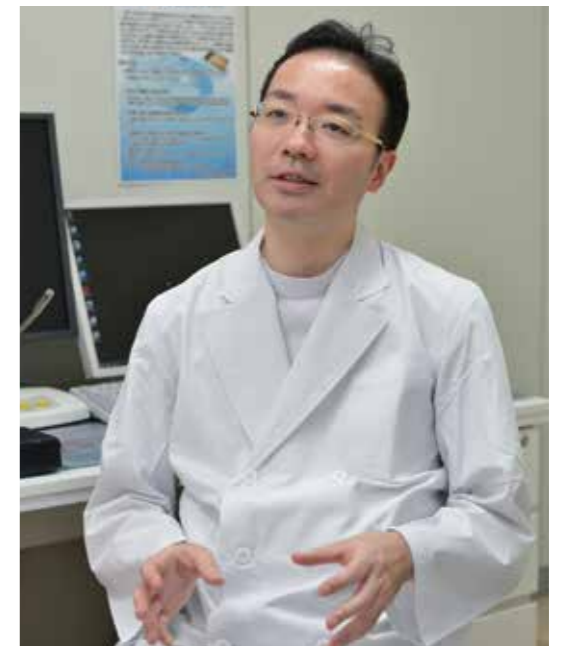
☎048-442-1111(代)

嗜好品外来

火曜日・木曜日の15:00～15:30(要予約)

欧米では「食での病気予防」がかなり進んでいます。

日本では食べ物の健康効果が、民間療法のように扱われがちです。しかし欧米では医療の現場で使われ、成果を上げているのです。



地中海料理が病気を防ぐ

近ごろのテレビや雑誌では「○○を食べると血管が若返る」といった、食べ物の健康効果が次々と紹介されています。その結果、スーパーの棚からその食品がなくなるというこも。

私が担当する患者さまからも「血圧を下げるには、この

食品がいいんですよね？」などと聞かれることが多くなりました。

しかし、それがその患者さまの状態に合っているかはわかりません。また、体に合っていたとしても、そればかり食べていれば病気を防げるわけでもありません。

たくさん情報があるようですが、日本ではこうした病気を防ぐ食品に関して、医学

椎名一紀先生

東京医科大学 循環器内科 講師
戸田中央総合病院 心臓血管センター内科「嗜好品外来」担当

生活習慣病などに悩む患者さまに、食べ物による改善法を指導している。専門は、高血圧、動脈硬化、睡眠呼吸障害。

主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



心筋梗塞・狭心症など心疾患による死亡率は増え続けている。その対策として、嗜好品がこれから役立つことが期待される。

出典：平成27年人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚生労働省)より引用

的なデータがまだまだ不足しています。実は欧米では、こうした食品の体への働きの研究がかなり

り進んでおり、心筋梗塞や脳卒中の予防に効果を見せているのです。

たとえば、地中海料理は、心血管系の病気を抑えるという研究結果が数多くあります。

睡眠リズムも食生活で改善

有名な研究では、エキストラバージンオリーブオイルと、ナッツを含む地中海料理を食べていたグループは、心血管系の病気のリスクが30%も低下しました。

効果が立証されている食品を、治療と合わせてバランスよく摂ることで病気を改善する働きが生まれます。

これを医師が正しくアドバイスする必要があると考えて、私たちの病院で「嗜好品外来」を開設しました。

ちなみに「嗜好品」というと、楽しみを与えてくれるけれど、体には悪いものというイメージではないでしょうか。

しかし、チョコレートを食べたなら、何となく気持ちが落ち着いた、という経験のある方は多いと思います。この「何となく」には、医学的根拠があったことが明らかになってきました。体にいい嗜好品はあるのです。

実際、日々の食生活に取り入れた患者さまでは、睡眠リズムまで改善したという方もいます。好きな物を楽しむというポジティブな心理面も、良い影響を及ぼしているのかもしれない。

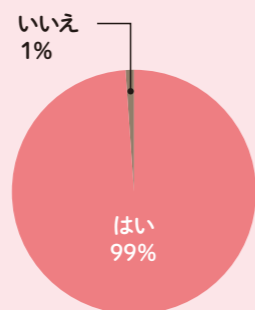
「嗜好品外来」では、患者さま一人ひとりの状態を診ながら、最適な嗜好品を提案し、無理なく続けられる体調管理をしてもらいたいと思っています。

体にいい食べ物アンケート

健康にいい食べ物についてみなさんがどんなふうに考えているのかアンケート調査を行いました。

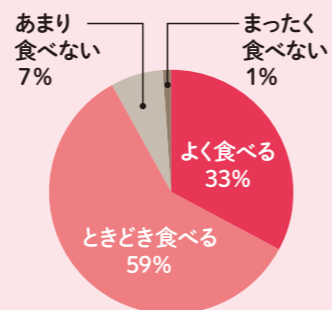
その結果は「病気の改善に食べ物を取り入れたい」と多くの人が思っており、実際に取り入れていました。よく食べる物として多いのは「納豆」を中心とした大豆食品や、ヨーグルト。また期待する効果として「玄米食でコレステロールが低下した」(I.Aさん51歳)。「骨粗しょう症防止にスキムミルク」(H.Eさん65歳)。「玉ねぎで血圧が下がった」(H.Aさん41歳)といった声が聞かれました。

Q. 食べ物で不調や病気が改善するなら取り入れますか?



100%近い人が、食べ物での体調改善をしたいという回答に。嗜好品外来に期待がもたれます。

Q. 体にいいとされる食べ物をふだんの食事で摂っていますか?



体にいい食べ物を食事に取り入れている人が9割以上も。本当に合うものを摂るのが大切です。

※月刊『からだにいいこと』読者の30~60代の女性353名にアンケート調査を実施

「嗜好品外来」 診察の流れ

どんな嗜好品を摂れば症状改善につながるのかは、患者さまそれぞれによって違います。そのためには、しっかりした問診や検査、そして結果の確認が必要です。嗜好品外来では、こんな流れで診察が行われます。

現在の健康状態を 評価する

初診で血液検査、心電図、血管機能の検査（血管年齢や動脈のしなやかさを診る）をします。



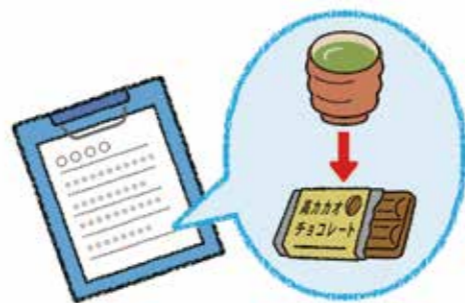
最適な嗜好品を 決定する

心臓病や脳卒中へのリスクを判断し、最適な嗜好品を決定します。



効果を判定する

定期的に健康診断、診察をしながら 3~6カ月程度の間隔で効果を判定。効果が十分でない場合は、他の嗜好品への変更も検討します。



※これら一連の診察は、基本的に保険診療の範囲内で行われます。
※通常の治療（例えば、高血圧に対する治療など）が必要な場合は、あわせて行われます。

それぞれの患者さまに最適な嗜好品を選んで紹介します。

効果がある食品でも、適当に取り入れては効果が上がりません。嗜好品外来では、患者さま一人ひとりの状態を診てアドバイスします。

体に合って 続けやすい物を

「嗜好品外来」で紹介するのは、もちろん病気や症状への効果が研究で実証されているものだけです。

私は循環器内科医として、血圧を抑える効果が期待できるものを選んでいきます。

エビデンス（医学的根拠）のある成分としておすすめするのは「ポリフェノール」や「オメガ3脂肪酸」などを含む食品です。

ただ、オメガ3脂肪酸は青魚に多いのですが、調理が必要ですし、好みや体質的に合わない人もいます。手軽に摂取というわけにはいきません。一方、ポリフェノールの多い高カカオチョコレートのようなものは、すぐ食べられるし、価格も比較的安価で入手しやすい

すいため、体によく続けて続けやすい嗜好品といえます。

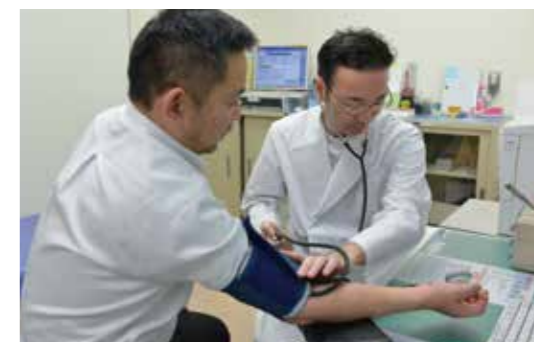
また、効果がわかっていればいいわけではなく、それぞれの患者さまの体の状態から、どの嗜好品が合うのかチェックしなければいけません。

3カ月後の検査で 効果を確認

血液や血管機能などの検査データをもとに、それぞれの患者さまに最適な嗜好品を選び、食習慣に取り入れてもらいます。

その結果は3カ月後以降に、再び検査を行い、効果を確認します。

すべての人で症状が明らかに改善するわけではありませんが、「嗜好品治療」の強みは、楽しく続けられることです。大切なのは「好きな物を食



メタボ気味で血圧がやや高めめの50代ビジネスマンには、高カカオチョコレートを推奨。

べる」ということ。好きな物なら、楽しみながら続けられます。

体に負担がかかったり、飲みたくない薬を飲むといった治療なら、結果が思わしくないとやめたくなくなってしまいます。しかし、続けて苦にならない嗜好品なら、すぐ結果が出なくても、続けようと思える。すると、時間をかけて改善するということもあるんです。

おいしく食べながら **高血圧** **糖尿病**

嗜好品外来で患者さまに紹介する食品には、こんな効果が立証

高脂血症 **心筋梗塞** などの**予防**が期待できる!

されています。生活習慣病の予防・改善のため上手に摂りましょう。

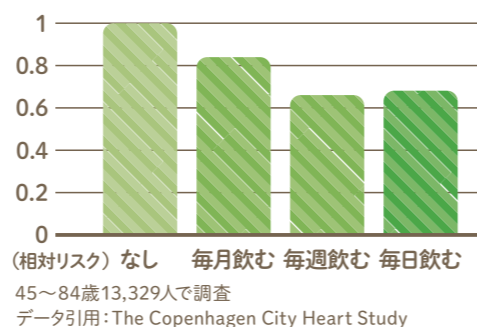
赤ワイン



脳卒中リスクが低下

赤ワインには、コレステロールの酸化を防ぐポリフェノールが含まれ、冠動脈疾患の改善につながるとされます。赤ワインを毎日飲む人は、飲まない人に比べて脳卒中リスクが低下したという研究結果も。

赤ワインの摂取と脳卒中の関係



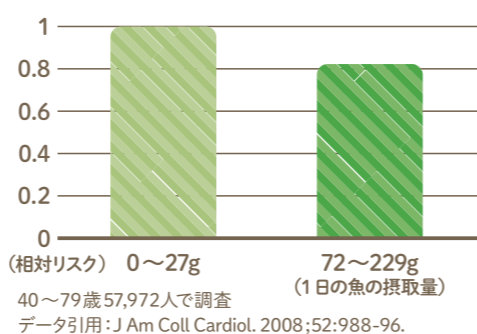
青魚



心血管疾患死に効果

魚を多く食べる人(1日 72～229g)は、あまり食べない人(1日 0～27g)に比べ、心血管疾患死のリスクが下がることが、実験で明らかに。魚の脂肪分には血管・血液を健康にする成分が多く、特に青魚に豊富です。

魚の摂取量と心血管疾患死の関係



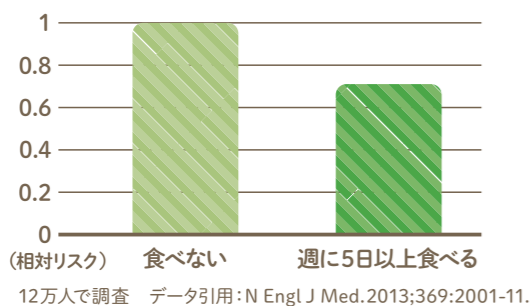
クルミ



心臓病の死亡率が低下

ナッツを一握りほど毎日のように食べる人と、まったく食べない人を30年にわたる調査で比較しました。ナッツを食べる人は、心臓病による死亡率が29%も低いという結果に。

ナッツの摂取と心臓病死亡率の関係



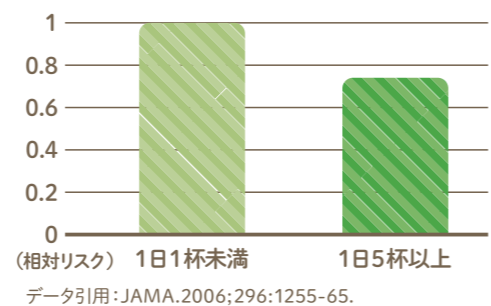
緑茶



循環器病に効果が

緑茶のポリフェノールは、動脈硬化性疾患の予防が期待できます。緑茶を1日5杯以上飲む人は、ほとんど飲まない人に比べ循環器病の死亡率が低下するという実験結果が。

緑茶の摂取量と循環器病死亡率の関係



高カカオチョコレート



ポリフェノールが心臓病を防ぐ

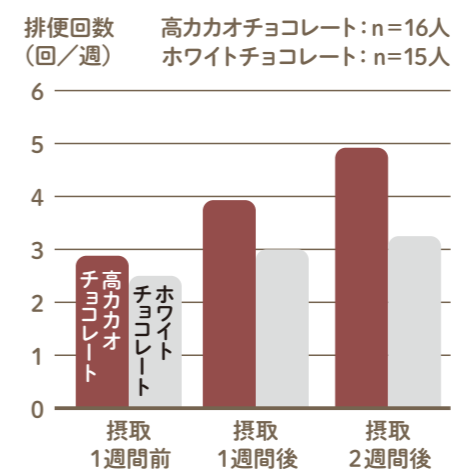
抗酸化作用のある「ポリフェノール」は、心臓病予防に効果があるとされる代表的な成分。チョコレートには、カカオ由来のポリフェノールが、豊富に含まれています。特に高カカオチョコレート※には100gあたり3000mg近く含有されているものもあり、さまざまな実験で効果が認められています。

※カカオ含有量70%以上のチョコレート

カカオプロテインで便通改善

帝京大学の臨床試験で
排便回数が増えた!

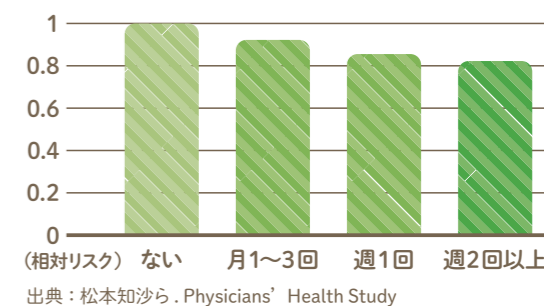
帝京大学と明治との共同研究で、高カカオチョコレートを2週間摂取したグループと、ホワイトチョコレートを2週間摂取したグループを比較。高カカオチョコレートを摂取したグループは、1週間の排便回数が2.8回→4.9回と、ホワイトチョコレートよりアップしました。



高カカオポリフェノールに糖尿病予防の働き

18,000人の実験でリスク低下がわかった
アメリカで行われた、18,000人の被験者を対象とする調査で、9年以上にわたり、糖尿病への効果を研究しました。週2回以上チョコレートを食べる人は、食べない人に比べて、糖尿病の発症リスクが17%下がりました。

チョコレートの摂取と糖尿病発症リスク

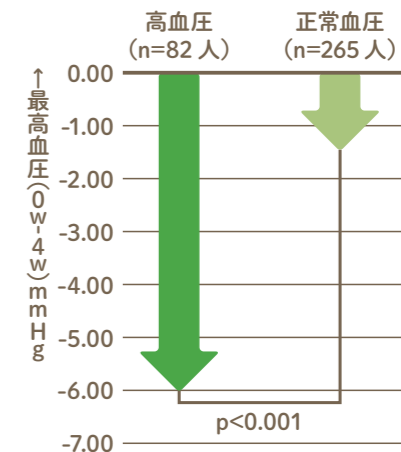


カカオポリフェノールで高血圧改善

蒲郡市民で実証された「血圧の低下」

愛知県蒲郡市、愛知学院大学、明治の共同研究に、愛知県蒲郡市の市民が協力。カカオポリフェノールが多いチョコレートを4週間毎日25gずつ食べ、摂取後の血圧、脂質などを調査しました。その結果、最高血圧が低下。特に、血圧高めの人の方が、正常な血圧の人より大きく低下することがわかりました。

被験者の血圧の変化



高血圧の人は、正常血圧の人に比べ、血圧の低下量が大きかった。

出典: 愛知県蒲郡市・愛知学院大学・株式会社 明治『チョコレート摂取による健康効果に関する実証研究』