

糖尿病を改善できました



小嶋 教子さん

強い意志で、「糖尿病」を改善できました！

名古屋にお住まいの小嶋教子さんは、長年の糖尿病との生活習慣を、ライフケアとの出会いによって、見事に改善されました。お嬢様の嫁ぎ先の松井園子さんとのご縁により、ライフケアのサプリを熱心に摂り始められたのですが、40才以上の“3人に一人”が糖尿病、或いは糖尿病予備群と云われています。食べ過ぎ、運動不足などに“肥満”が加わると糖尿病が発症しやすくなります。糖尿病の改善には「生活習慣」を変える事が必要です。小嶋さんは“生活習慣の改善”＋“適切な栄養素”の摂取で見事に糖尿病を改善されました。その改善された数値は、何よりも小嶋さんが努力をされた賜物です。

私と「ライフケア」との出会いは、名古屋の松井園子さんのご紹介です。松井さんの息子さんと、私の娘が結婚して知り合いました。松井さんは、健康管理士の横山和子さんと親しく、26年前のライフケア社創業以前よりの知り合いだそうです。松井さんはC型肝炎の持病がありながら、とてもお元気なのが不思議だったのですが、その秘訣は「ライフケア」の栄養食品だった事を知りました。私も糖尿病の持病があり、いつも気にしながら生活をしていましたが、1度、横浜の健康講座の「糖尿病と栄養」を受講しました。それ迄、糖尿病については聞きかじりながら、知っているつもりでしたが、「なるほど！」と納得しました。

薬に頼らず、副作用のない栄養で対処したいと思いました。それ以来、健康管理士の横山さんと松尾先生を信頼して、その都度相談しています。そして色々なライフケア社のサプリを摂っていました。名古屋では健康講座が無いので、時折、マンネリ化して気分が薄れると、松井さんに刺激を貰っています。松井さんが紹介された友人達も信じられないほど良くなっている方が多いからです。毎年、年に2～3回検査をしています。今年の6月の検査数値が、ひどく悪くなっていて驚きました。直ぐに横山さんに相談しましたが、その頃、姑の介護や、次々と続けて産まれた3人の男の子の孫の世話で、自分のことをかまけていたようです。それと、サプリは摂っていましたが、適切ではなかったようです。松尾先生にご指示をいただき、しっかり摂り始めました。

ストレスを溜めないように散歩をするようにと、運動が大事と強調されて、夕食後、片付けをし、直ぐに30～40分歩く習慣を身につけました。又、食事の取り方もアドバイスをいただき、果物は朝だけ、繊維のものを多く食べる。炭水化物はあまり摂らない、など忠実に守りました。それと、横山さんから、食後の「Bコンプ」が何故大事なのかを教わり、肌身離さず持ち歩き必ず摂りました。

私は意外と意志が強く、納得すると実行します。そのお陰で、3ヶ月後の検査結果に驚きました。努力が報われて嬉しかったです。

検査結果を比較して下さい

- 空腹時血糖値：287 ⇒ 109 (70~110mg/dl 未満)
- HbA1c：9.1 ⇒ 6.4 (国際基準 6.5%以下)
- 中性脂肪：209 ⇒ 60 (50~149mg/dl)

驚くほどの検査値の改善がとても嬉しくて直ぐに横山さんに報告しました。摂っているサプリは、

コンドロイチン・Bコンプ・カルマグ・SOD・
タウリン・ハイレシチン・CoQ10・亜鉛・コラーゲンII・EPA & E・プロアントシアニジン

この先も、可愛い孫達の成長する姿をずっと見たいですし、松井さん達との旅行も楽しみです。これからが楽しい時なのに、病が進行して不自由な身になりたいくはありません。アドバイス通りに実行すれば本当に結果が出る、ということを実感して嬉しさいっぱいです。健康が1番ですね！！

誰にでも大事な、食後高血糖を防ぐ

最近の研究では、食後高血糖を下げるのが糖尿病の合併症を予防するために最も重要であることが分かってきました。小嶋さんは食後血糖を下げるために次のことを実行しました。

- ①食事をするときは、最初に繊維の多い食品を選んで食べる。
- ②食べた糖質を代謝するために、ビタミンB群を必ず摂る。
- ③夕食後30分、血糖値が最も上がったとき、30～40分歩いて血糖を下げる。

その結果、食後血糖が下がり中性脂肪値も 209 ⇒ 60 に低下しました。

食後の血糖が下がれば、“**血管内皮細胞障害**”も予防でき、薬物療法も不要になります。

“**食後の高血糖**”ではインスリンの働きが悪いために、インスリン分泌量が増加します。インスリンは中性脂肪を上げる作用があるので、食後に中性脂肪が増えるのです。

つまり、食後高血糖⇒インスリン抵抗性⇒インスリン増加⇒高中性脂肪
⇒血管内皮細胞障害⇒糖尿病合併症と云う連鎖になるわけです。

メタボリックシンドロームでは内臓肥満が同時に発症していますが、中性脂肪が高ければインスリン抵抗性があり“**糖尿病の予備軍**”なのです。一般的な糖尿病の治療である“**カロリー制限**”は栄養不足を招き、“**薬物療法**”は膵臓の働きを低下させ、最終的にはインスリンの投与が必要になります。従って、薬物療法だけでは、慢性腎炎や心臓病などの合併症を予防する事は容易ではありません。検査値に基づく栄養摂取が、糖尿病の改善と合併症の予防には不可欠なのです。糖尿病ではインスリンの働きが悪いので（インスリン抵抗性増大）“**食後血糖**”が高くなります。



糖尿病は美容にも影響？

皮膚は何故、早く老化する？

糖尿病では、“**食後血糖値**”が 200mg/dL 以上になる時間が長期間になるため、タンパク質に糖が蓄積し“**糖化**”が発症します。

“**糖化**”は“**メイラード反応**”とも呼ばれる**褐変化反応**で、最終的に**AGEs**（終末糖化産物）の蓄積が起こります。特に皮膚のタンパク質が糖化すると老化が進行し、皮膚のくすみ、コラーゲンやエラスチンの弾力性が低下し、“**しみ**”“**しわ**”“**たるみ**”などの弾力性の低下が起こります。



つまり、糖尿病では、蓄積する AGEs 量も健康な人と比べて顕著に多くなり、酸化による老化を防ぐために、より多くの「**抗酸化物質**」が必要なわけです。処が、糖尿病ではカロリーを制限するため、抗酸化栄養が不足し、老化が早く進行するわけです。

小嶋さんは 9 種類の抗酸化物質を含む SOD、プロアントシアニジン、ビタミンE、CoQ10 などの抗酸化栄養で、体の酸化を防ぐ対策をとりました。小嶋さんの努力と意思の強さの賜です。

インスリンの働きを改善する栄養

クスリは リスクを伴う？

日本人は欧米人と比べるとインスリンの働きが活発ではありません。従って、肥満になりインスリンの働きが低下すると、欧米人と比べて糖尿病が発症しやすいと云われています。

インスリンの働きを良くする栄養素は、アミノ酸のタウリン、ミネラルのカルシウム・マグネシウム・亜鉛・クロムなどです。小嶋さんの過去 1 ヶ月間の平均的血糖値を表す HbA1c（グリコヘモグロビン）が 9.1 ⇒ 6.4 に改善されたのは、上記の栄養素の摂取と食後の運動によるものです。

インスリンの分泌刺激剤（SU 剤）を長期間使用すると、インスリンを合成する膵臓のβ細胞が消耗し、インスリンそのものを投与する事になります。そのため最近では、SU 剤を使用せず早期にインスリンを投与する治療法に変更しています。

適切な栄養素の摂取で膵臓のβ細胞が元気になれば、**膵臓の働きを温存**できるので、インスリン投与の必要がないわけです。

