

# 糖尿病とメタボを克服した、糖質制限食の三年間 敵は「糖質」にあり

三年半余りの「デフレ地獄」で働きつめの男たちが手にしたもの、それは、メタボや糖尿病に苦しめられる「デブ」だった――。  
そんな境地から驚くべきスピードで脱却した桐山秀樹さんが、自らと仲間たちが手にした「健康の天下統一」の物語を綴る。

ノンフィクション作家

## 桐山秀樹

●きりやま・ひでき 1954年名古屋生まれ。『知的 おやじダイエット 3週間実践日誌』（講談社）、『おやじダイエット部の奇跡』（マガジンハウス）、『「糖尿病治療」の深い闇』（東洋経済新報社）など著作多数。

### 脱デフレの前に「脱デブ」を実践

あまりにも酷かった前民主党政権の大敗を見ながら、私はこの三年三カ月余を振り返っていた。この間、まさに「健康のデフレ」ともいえる危機的な状態にあえていた。  
経済や政治と個人の健康状態がどういう関係があるのか。訝る読者も

いるだろうが、実は大いに関係があると私は思っている。まさにこの三年三カ月余りは、まともに暮らしていても病気になる経済環境だった。それ以前、身長一六七・八センチで、体重八七キロあった私はウエスト一〇四センチ。ジャケットも3Lでなければならず、スラックスも特大の一〇六センチをはいていた。  
BMI値は三〇を超え、いわゆる

「病的肥満」で、大デブだった。デフレよりデブである。  
健康状態も非常に悪かった。血糖値は二一五。二カ月間の血糖値の平均値であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は九・一（JDS、基準値は三・三〜五・五、肝機能を示す<sup>ガシマ</sup>値は三・三〜五・五、基準値は〇〜五五）  
GTPは一三三（基準値は〇〜五五）あり、血圧も最高が一八四、最低が一〇〇（基準値は、最高血圧一〇〇〜一

二九、最低血圧八五以下）。検査項目の中で、正常な基準値を超える「H」を示すものが、一〇項目以上あり、まさに「生活習慣病」と「メタボリックシンドローム」の塊ともいえる状態であった。

その結果、糖尿病とその合併症である足のしびれを発症した。三年前の五月のことだった。

まさに、当時は、いつ死んでもおかしくない状態だったのだ。

ところが、私はそこから猛スピードで引き返すことになった。  
糖尿病とメタボリックシンドロームと診断されてから、三週間後に体重を二〇キロ落とし、六七キロにしたのだ。

血糖値も一カ月後から降下し始め、三カ月後には、空腹時で一二三、γ-GTPは三六、血圧も最高が一三〇台、最低が八〇台と、基準値に戻

ってしまった。

その後課題として残ったのは、総コレステロール値（二〇三、基準値一四〇〜二二九）といわゆる悪玉（LDL）コレステロール値（二三三、基準値一四〇未満）の降下と、善玉（HDL）コレステロール値（五七、基準値四〇以上）の上昇だった。

これについては、さらに一年間を要して改善し、その結果、昨年八月の検査では、空腹時血糖値が九七・HbA1c（JDS、国内基準）が五・一、HbA1c（NGSP、国際基準）

が五・五、γ-GTPは一六、総コレステロールは二二一、中性脂肪は一〇六、HDLコレステロールは六〇、LDLコレステロールは一三六――とすべての検査数値を「基準値」内に戻すことができた。

体重も六七キロを維持。血圧も薬を飲まずに最高一三〇、最低八〇台

をキープしている。

体重二〇キロ減で、ウエストも二〇センチ、またたく間に減った私が、仕事で取材に復帰すると、ほとんどの人が最初、「桐山さん、何か痩せませんか？」と心配顔をした。ガンか何かにかかって、急激に痩せたのではないかと思ったのだ。

「いえ、以前が病気だったので、いまはこんなスリムになったんですよ」とブカブカになったスラックスを見せると、会う人が皆、不思議そうな顔をした。

これが、京都、高雄病院理事長の江部康二医師が提唱する「糖質制限食」の素晴らしい効果であった。江部医師は、自らも糖尿病患者であり、すでにこの糖質制限食を一〇年以上継続し、糖尿病のコントロールを保っておられる。この糖質制限食を、私は知り合いの食雑誌編集長に教え