

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
FMD News Vol.47をお届けいたします。

f facebook



FMD  
OWNER'S CLUB



## 9月のTOPICS

### ■ 低炭水化物ダイエットが血管内皮機能に及ぼす影響

薄着になるこの季節、夏前からダイエットを実践された方も多いかと思えます。そして次には食欲の秋が待っており、更にダイエットを意識される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ここ数年ダイエットと言えば糖質制限＝低炭水化物ダイエットが効果的であるとメディアでも多く取り上げられますが、減量し健康的で良いことづくめなののでしょうか？

2018年に欧州心臓病学会で発表されたデータ\*1によりますと、1999～2010年に実施された米国民健康栄養調査(NHANES)に参加した2万4,825人を対象に、低炭水化物ダイエット、全死因による死亡、冠動脈性心疾患、脳血管疾患(脳卒中を含む)、およびがんによる死亡との関係を前向きに評価した結果、炭水化物の摂取量が多すぎるグループに比べ、摂取量が多すぎないグループでは、平均6.4年の追跡期間で全死因の死亡リスクが32%高く、冠動脈性心疾患、脳血管疾患、がんによる死亡リスクも、それぞれ51%、50%、35%上昇したということが報告されています。

また、参加者の食事の炭水化物の摂取比率にもとづき四分位数に分けて調べたところ、平均6.4年の追跡期間中に全原因死亡および原因別死亡リスクは、炭水化物摂取率の減少ごとに上昇し、年齢、性別、人種、教育、配偶者、所得、総エネルギーなどの影響を考慮し解析してもこの傾向は変わらなかったということです。

上記とは別の血管内皮機能における研究では、BMI29～39の未ダイエット者20名(18～50歳)を対象に、低脂肪の食事療法を行う群と低炭水化物の食事療法を行う群に分け、各食事療法を6週間実施する前後でFMDを測定した結果、低脂肪群では6週間後にFMDは $1.9 \pm 0.8\%$ 上昇した( $P < 0.05$ )のに対し、低炭水化物群では $-1.4 \pm 0.6\%$ 低下した( $P < 0.05$ )という報告\*2もあります。

したがって低炭水化物ダイエットにより体重は減少しても、血管内皮機能が低下しイベントリスクが上昇してしまえば必ずしも健康的とは言えないのかも知れません。やはり食事に関しては、糖質や脂質などバランスの良い食事を適切な量摂取することが大切なのではないのでしょうか。

出典：\*1 Low carbohydrate diets are unsafe and should be avoided according to a large study presented today at ESC Congress 2018. (1)

\*2 Hypertension. 2008 Feb;51(2):376-82.

### ■ 9月の学会展示のご案内

#### 第67回日本心臓病学会学術集会

会 期：2019年9月13日(金)～15日(日)  
会 場：名古屋国際会議場

#### 日本性機能学会 第30回学術総会

会 期：2019年9月20日(金)～22日(日)  
会 場：あわぎんホール