



出演決定！

みなさんこんにちは、

桜も散り、うららかな春の季節となりました。しばらく、ご無沙汰しておりましたが久しぶりに書きます。本日も食事、ダイエットのお話をしたいと思います。

しかし！その前に重大発表があります。5月9日にテレビ東京系列で放送予定の「主治医が見つかる診療所」より協力依頼があり、先日制作会社のディレクターさんが病院に来られ、インタビューなどの収録が行われました。初めてのことなのでドキドキでした。どんな風に編集されているのかとても不安ですが、よろしければご覧ください。内容は、いつも私が患者様にお伝えしているダイエット（食事療法）に関するものです。双子のお笑いコンビ、ザ・たちさんの弟さん（和也さん）が、私の指導のもとプチ断食の方法の一つである8時間ダイエットに挑戦します。乞うご期待！

ダイエットというと、減量に関することばかりが注目されがちですが、肥満も立派

な病気なので、私はダイエットは、肥満をふくめ様々な病気治療の重要な手段のひとつだと考えています。ダイエットは、高血圧、糖尿病、高脂血症の改善はもとより、ガンやアルツハイマー病、パーキンソン病など様々な病態の予防、改善に役立ちます。

通常カロリー制限ダイエットや糖質制限ダイエットなど「何を食べるか」「どれだけ食べるか」が話題になることが多いですが、「いつ食べるか、いつ食べないか」も非常に重要であり、私はこれを「時間制限ダイエット」と呼んでいます。

「時間制限ダイエット」として、昔から行われているのが断食です。断食には古い歴史があり、健康に良いとする科学的な根拠も多く示されています。

過去のニュースレターにも書いていますが、我々が個人として行える範囲の断食を、プチ断食と呼んでいます。

（次ページへ続く）



かたやまクリニックは他の病院にはない様々な治療の選択肢を持っています。あなたを今よりも、もっと健康にするお手伝いを致します。私たちにご相談ください。

最新医療ニュース

プロトンポンプ阻害薬で認知症リスクが上昇する可能性！

最近、JAMAオンライン版に上記の内容のショッキングな論文が発表されました。

プロトンポンプ阻害薬（PPI）とは最近、逆流性食道炎という診断のもとに、よく使われる薬剤です。オメプラール、タケプロン、パリエット、ネキシウムなどの製品名で処方されています。近年特別な理由なく、漫然と処方されることも多く、私は以前から、こういう状況を心配していました

PPIは胃酸の分泌を押さえて胃液の酸性度を下げます。胃酸は本来、我々の体が正常に機能するために必要なものです。

その他報告されているPPIの副作用：

- ①アナフィラキシー、血小板減少、溶血性貧血、横紋筋融解症、劇症肝炎、低ナトリウム血症、視力障害、血管浮腫
- ②腸内細菌叢の変化による小腸の炎症など

★バックナンバーはホームページからダウンロードできます

医療法人 あおば
かたやま脳外科内科クリニック
〒802-0981 北九州市小倉南区企救丘3-17-3
☎093-961-0019 FAX 093-961-0109
URL <http://www.katayama-clinic.com>

◎診療時間
月、火、木、金曜日 9:00～12:00 14:00～17:30
水、土曜日 9:00～12:30
◎診療科目：脳神経外科、神経内科、内科
パーキンソン病治療、癌治療



では、ここでもう一度、プチ断食についておさらいしましょう。

断食や絶食のことを英語では、ファスティング(fasting)と言います。ファスティングは最も短いもので12～16時間の絶食、長い場合は1週間以上行うこともあります。ギネスブックに記録されている、最長のファスティング記録は382日とのことですが、私たちが比較的簡単に導入できるのは、16時間から36時間の短いファスティングでしょう。短い絶食を連日または間欠的に行うのがプチ断食です(英語で

はインターミittent・ファスティング

Intermittent Fasting : IF と呼ばれます)。1日16時間の絶食を週3回から毎日おこなうのが、8時間(ま

たは8:16時間)ダイエットです。

1日24時間のうち、食べる時間を8時間以内に制限する、逆に言えば1日16時間以上の絶食時間を確保するという事です。絶食の時間をさらに増やせば、24時間ファスティング、36時間ファスティングなどにできます。では、ファスティングによりどのような体の変化が起こるのでしょうか？

ファスティングの効能：

1) インスリン抵抗性の改善

単純なカロリー制限は、一時的には体重減少効果がありますが、その後98%の人はリバウンドにより失敗します。それは、体が常に恒常性を保とうとするためです。体には、あらかじめセットされた自分の基準体重というものがあります。カロリー制限をして体重が減った場合、体

は代謝を落としたり、身体活動を減らしたりして元の体重に戻そうとします。

日常的に三食を摂り、その間に間食をし、しかも食事に炭水化物や糖質の多いものを摂取するような、現代の食生活を続けることで、我々の体の体重が高めに設定されます。つまり、体は体重を増やす方向にリセットされます。ファスティングは、体のインスリン抵抗性を改善することにより、この高めに設定された基準体重を適正にリセットし、恒常的な体重減少につながります。またインスリン抵抗性の改善は、糖尿病の改善にもつながります。

2) 代謝のアップ

ファスティングでは、成長ホルモンや交感神経を刺激するアドレナリンが増えるため、筋肉量や骨量を維持しつつ、代謝もアップし体重減少につながります。

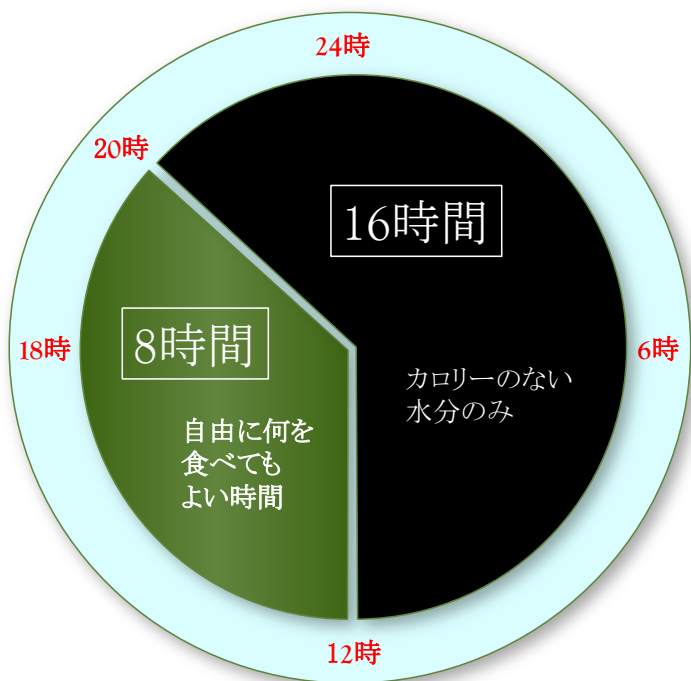
3) 自浄作用の増強

細胞には、オートファジーと言って細胞内のゴミを処理する機構がありますが、ファスティングによりオートファジーの能力が高まるとされており、アンチエイジング効果や、アルツハイマー病・パーキンソン病などに対する効果が期待されます。

4) BDNF (脳由来神経栄養因子) の増加

BDNFは脳神経系で生成される物質で、神経の成長や分化を促す物質です。ファスティングによりBDNFが増加するという報告があり、うつ病やアルツハイマー病、パーキンソン病などの改善につながると考えられます。

このように、ファスティングには体の働きを改善させるさまざまな効果が期待できます。当院では減量の目的だけではなく、病気の予防治療に役立つと考え、患者様にもご指導しています。



当院の約束

患者様を今よりもっと健康にし、患者様の立場に立った医療サービスをご提供できるように努力し、常に進歩し、あきらめない医療を目指します