



# ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 49 12月号

## 糖尿病について②

肥満（脂肪が多い）の人は糖代謝が良く、糖に対する能力が高い（耐糖能力が高い）です。これは糖から脂肪への変換が上手に出来ていることを示します。

欧米人で「こんなに太って大丈夫なの？」という人がいますが、意外にもこういう人の糖化は進んでいない場合が多いのです。その理由は「糖を脂肪として貯蔵し、細胞を糖毒（糖化）から守る能力（耐糖能力）が高い」ということです。

太りにくい体質（痩せ型）であつても、糖化劣化が想像以上に進行している人もいます。このような人は糖をエネルギー消費・熱消費もできず、脂肪に変えて貯蔵することも出来ないため、余った糖がタンパクと結合し、糖化を進めてしまっている人ということになります。

「私は耐糖能力が高いから太るけど、健康に問題ないんだー」とは思わないでください。脂肪細胞にも限界はあり

ます（とくに日本人は脂肪細胞の限界が低いので、そのため肥満より糖尿が多い）

糖尿病は「初期には太り、末期に痩せる病気」です。

これは脂肪細胞が糖の処理が出来なくなつたために痩せはじめただけで、健康になつた訳ではありません。

糖化は細胞の劣化であり、細胞の劣化は、多くの疾患・老化の原因となります。自分の糖の処理能力を越えた摂取は、糖化を促進させ老化の原因となることを理解して下さい。

糖化は摂取した糖と糖代謝量のバランスによつて成り立っています。つまり糖代謝量の高い人は糖をとつても糖化しにくいのです。（耐糖機能が高い）それが熱消費やエネルギー消費といった消費系であつても、脂肪合成・肥満であつてもです。

\*糖質とは  
糖質（炭水化物）は植物や動物に広く分布して存在しており、人間の体においても重要

な役割があります。糖質には単糖類・二糖類・オリゴ糖類・多糖類などがあります。グルコース（ブドウ糖）は最も重要な糖質であり、食事由来のほとんどの糖質は加水分解によつてブドウ糖および二糖類から小腸で単糖類まで分解され吸収されます。他の糖は肝臓でグルコースに変換されます。グルコースの場合すぐに利用される分を超えて取り込んだものは、グリコーゲンか脂肪酸に変換されます（肝臓の働き）。食餌では肝臓がグリコーゲンを分解しグルコースに変換しこれを放出し血糖値を維持しています。

糖は体内でエネルギー消費や熱消費（体温産生）の消費系とグリコーゲン貯蔵や脂肪化貯蔵の貯蔵系に分けられ利用されています。骨格筋はグルコースをエネルギー源とし、好气的条件下ではCO<sub>2</sub>を嫌气的条件下では乳酸を生じます。脳はグルコースのみを栄養としています。

来月はジュースや食品に含まれる異性化糖・人口甘味料のお話です。

（院長 後藤）

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は4・18（水）お休みです。

048-942-0510

診療時間のみ受付です