

きらめき<sup>+</sup>プラス

# Volunteer

2020 December Vol.87



インタビュー 間違っていることは変えたい

山崎 泰広

スマイルウォーキング倶楽部

高木 真理子

座談会 すべては楽しむことから始まる

川口 貴弘 HAYATE 小林 純也

病氣は治すものではなく

# 予防するもの

ふるたクリニック  
メデイカルブランチ表参道  
古田 一徳



今回のテーマ

## シマ桑の葉で 糖尿病をふせぐ

桑の歴史は古く、中国では昔から乾燥させた桑の葉がお茶や薬として利用されてきました。

中国の後漢の歴史書にも桑の記述があり、糖尿病をはじめ様々な病気の予防や改善に役立てられていたといわれ、日本には3世紀頃に蚕とともに伝えられたとされています。

鎌倉時代、臨済宗の開祖である栄西禅師が著した『茶書兼薬書喫茶養生記』の下巻に、桑の「和漢」としての体感の良さや飲み方・食べ方についての記述があり、「桑粥、桑湯を服用すれば渴きを覚える飲水病(糖尿病のこと…当時は、喉が渴くために水をたくさん飲むようになることから、糖尿病は『飲水病』と呼ばれていたようです)に数日で効果が現れる」などと、記されていたそ

うです。

血糖値を下げる効果があるとして桑の葉は昔から健康食品として用いられておりましたが、近年の研究で桑の葉に含まれるDNJが、小腸からの糖分吸収を遅らせる作用を持っていることがわかってきました。

また、桑の葉には糖の消化酵素に対する強い阻害活性があり、食後の血糖値上昇を穏やかにする効果が期待できることがわかり、いま糖尿病の予防につながるとして注目されています。

今回は桑の葉の品種のなかでも特にミネラルが豊富で、糖尿病に対して効果のあるDNJの成分が多く含まれているといわれている沖永良部島のシマ桑についてお話ししたいと思います。

.....  
糖尿病の恐ろしさとは

もともと私は膵臓外科医で、手術で膵臓を切除後に合併症として糖尿病になってしまったり、手術より前にすでに糖尿病になっている方、また、糖尿病を放置していたために腎臓が悪くなり、透析になってしまった方、さらに腎臓移植をされた方をたくさん診させていただきました。平成28年「国民健康・栄養調査」では、糖尿病が強く疑われる者(糖尿病有病者)、糖尿病の可能性を否定できない者(糖尿病予備群)は合わせて2000万人以上と推計されており、日本では年々増加しています。

しかし、自分が糖尿病予備軍だと気付いていない人がほとんどです。血液検査で異常があっても、痛くもかゆくもないからです。

また、糖尿病にすでになってしまう方、まだ糖尿病になっていないけれど予備軍といわれている方は、高脂血症、高血圧、肝機能障害などになっていることが多く、すでにたくさんの薬が処方されている方も本当に多いのです。

糖尿病はただ血糖値が高いだけ

でなく、全身の血管病です。放置しておくと、動脈硬化、腎臓、眼神経への障害が出現し、命が失われます。なつてからでは遅いのです。

### なぜ沖永良部島のシマ桑なのか？

4年前に知人の紹介で、沖永良部島の桑は昔から島民の間では健康に良いと言われていることを知りました。

偶然にも、その数年前に、クリニックで医療としておこなっているオゾン療法が、島に非常に多い網膜色素変性症に良いということ、沖永良部島に行き、島民の方々にオゾン療法をさせていただいたことがあり、なにか親近感を感じていました。

どうにか糖尿病を予防したい、すでに糖尿病になって内服薬を使用している、それ以上薬を増やしたくないと思っていた私は、本当に良いものであれば、効能を糖尿病一点にしほり、沖永良部島のシマ桑が本当に糖尿病の予防や治療に効果があるかどうか検証したいと思いました。

お茶として販売されているシマ桑は現在200種類ほどありますが、添加物など一切入らない、沖永良部島の方が独自に作っているシマ桑の顆粒を使用。クリニックに來られる方々(28人の高血糖の方)に糖尿病ですでに内服している方)にご協力していただき、2017年7月から2019年4月までの3年間、血液検査をして、検討してまいりました。その結果、食後の血糖値の上昇をいかに抑えるかが糖尿病予防のポイントと考えられています。このシマ桑の顆粒2包(6g)を朝晩食前に2〜3カ月間飲み続けていただくと、ヘモグロビンA1c(HbA1c)が下がり、つまり糖尿が改善することがはっきりわかってきたのです。

### 血糖値を下げるDNJとは？

桑の葉に含まれるDNJは、化学構造がブドウ糖(グルコース)に非常によく似ているため、糖質の吸収に参与する消化酵素を拮抗阻害することで、二糖類から単糖類への分解を阻害します。

摂取した糖質は、消化酵素により分解されて小腸から単糖の形で吸収されますが、DNJにより二糖類から単糖類への分解が阻害されると小腸で吸収されない、食後血糖値の急激な上昇が抑制されます。小腸で吸収されなかった糖質は大腸に運ばれ、大腸内に存在する細菌によって分解されま

す。その際に炭酸ガスや水素ガスの発生、および酢酸や乳酸などの有機酸の生成が起こること、大腸が刺激されて便通の改善が起こります。

DNJのおかげで快便になり、肥満体質は改善、糖尿病は予防されると考えます。

そのDNJを豊富に含むのが沖永良部島のシマ桑の葉なのです。私は、現代の医療では予防医療が非常に重要と考え、がん、認知症の予防を重要なテーマにしています。これからは今後も日本では異常な勢いで増えるであろうと予測される糖尿病についても今から予防が必要と思っています。糖尿病は、初期には自覚症状が出にくく、気が付いたころには症状がかなり進行していることもあ

ります。そのため、早期発見し、対策や治療を行うことが大切です。このシマ桑のような全く自然な食材をとっていただくことで、改善できれば最高ですね。

### 沖永良部島特産シマ桑 顆粒 (3g×120包)

食前に1日2回、朝(2包)、夜(2包)を目安にお飲みください。

価格：11,000円(税込)

※地方発送も承っています

ご注文・お問合せは

「ふるたクリニック」

「メディカルランチ表参道」まで。

#### ふるたクリニック

神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2

司生堂ビル1F

TEL : 044-959-5116

診察時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。



#### メディカルランチ表参道

東京都港区北青山3-9-7表参道M&Nビル3F

TEL : 03-5774-2057

診察時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。

