

## 『ダイエット飲料で糖尿病の危険性？』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



こんにちは。夏も近づき暑くなってきましたが、汗をかいた時の水分補給としてカロリーオフやゼロカロリーの清涼飲料水を飲む人も多いのではないのでしょうか？

最近金沢医科大学公衆衛生学教室が、カロリーを抑えたダイエット用の清涼飲料や炭酸飲料を週に1本（250ml）以上飲む中年男性は、ほとんど飲まない人に比べ、2型糖尿病を発症する危険性が1.7倍になるとの研究結果を欧州の専門誌に発表しました。家族の既往歴や本人の運動習慣、喫煙、飲酒量など糖尿病発症に関係する他の要因を除外し計算したということです。

どうしてこのような結果になったのでしょうか？発表者は「ダイエット飲料を飲むことでカロリーを減らしたつもりになり、食べ過ぎてしまっている可能性もある」と話していますが、他にもいろいろな要因が考えられます。

そもそも中年になってダイエット飲料を好んで飲む人は、甘いもの好きで小さい頃から甘いものを良く摂取していたから糖尿病になったという考え方もあるでしょう。だとすればダイエット飲料が悪さをしたわけではないのですが、別の考え方として、人工甘味料を摂取すると、脳は甘いという刺激を感じているのに血糖値が上昇せず、脳が栄養不足と勘違い・誤作動し、栄養不足を解消するために食欲を増進するホルモンを多量に分泌し、結果過食になってしまうという説もあります。また人工甘味料の大量摂取を長期間続けた場合に体に悪い影響が全く出ないともいいきれません。

カロリーオフの飲料は摂取しても血糖値の上昇は抑えられますので、糖尿病の人でも利用しやすい飲料ですし、有益な面もありますが、過度に依存するのは好ましいとは言えず、根本的な生活習慣を正すことが大事だと思われれます。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000