

シマグワ葉が血糖値の上昇を抑えます

去る8月1日、シマグワ(島桑)の葉でつくられたパウダーが食後の血糖値を抑える効果があることが、浦添市を中心とする研究グループから発表されました。そのヒト臨床試験を行ったキンザー前クリニックの島尻佳典院長に、試験の概要や効果、糖尿病の怖さなどを伺いました。

県内における糖尿病の現状は

沖縄県の糖尿病患者数は統計上では少ないとされていますが、一方で肥満率は全国一高いといわれています。実際、人工透析を受ける患者さんの数は全国的に見ても上位に挙げられます。そこから類推できることは、おそらく病院で受診する人が少ないから、糖尿病の患者数も少ないという結果になっているのだからです。「仕事が忙しくて抜けられない」「経済的な負担が大きい」「あまり関心が無い」などの原因が考えられます。

厚生労働省が2015年に行った調査によると、沖縄はアルコールや生活習慣による脂肪肝などを原因とする肝疾患の死亡率が、男女ともに全国最悪であることが明らかになっています。また、糖尿病の死亡率も女性が全国ワースト1位、男性で6位となっています。まずは特定健診をちゃんと受診すること、そして再検査を指摘されたらすぐに病院に行くこと。これが大切です。

今回行ったシマグワ葉を使った試験について

桑の葉には、糖の吸収を遅らせて食後血糖値の上昇を抑制する効果があることが分かっています。特に沖縄に自生す

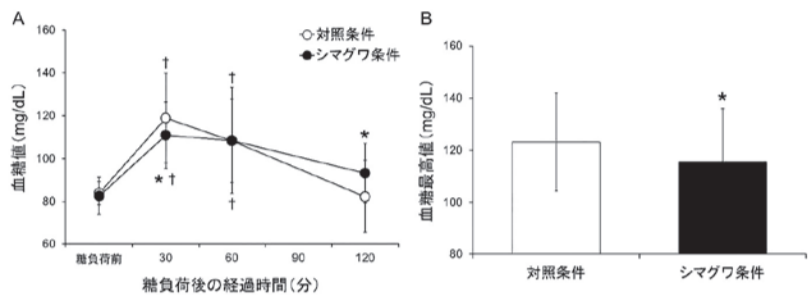


図1 糖負荷試験における血糖値の変化(A)および最高値(B)
測定値は平均値±SDで表示。*:P<0.05(vs 対照条件)。†:P<0.05(vs 糖負荷前)。

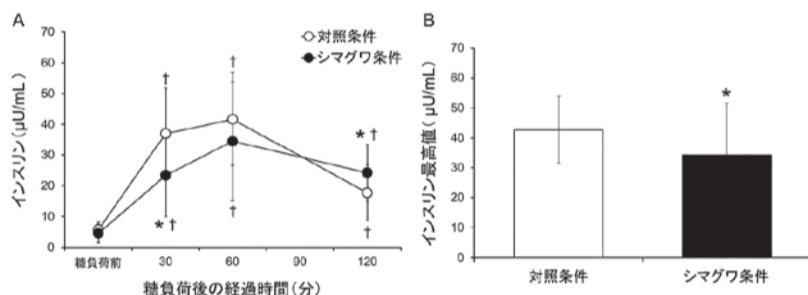


図2 糖負荷試験におけるインスリンの変化(A)および最高値(B)
測定値は平均値±SDで表示。*:P<0.05(vs 対照条件)。†:P<0.05(vs 糖負荷前)。

るシマグワの葉はその効果が高いという研究報告が、15年の日本食品科学工学会第62回大会で報告されています。私は今回、この研究成果を発表した沖縄工業高等専門学校、(公社)浦添市シルバー人材センター、浦添市で構成される研究グループから依頼され、ヒトでの臨床試験



医療法人太平会 理事長
キンザー前クリニック 院長

島尻 佳典
(しまじり よしのり)

1994年に医師免許取得。琉球大学第二内科、和歌山県立医科大学第一内科、カリフォルニア大学サンフランシスコ校糖尿病センター、翔南病院勤務を経て2010年に開業、現在に至る。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病学会指導医。医学博士。

を行いました。

試験は昨年10～12月にかけて、浦添市役所に勤務する男性6名、女性9名の健康成人15名を対象に、一般的に糖尿病の有無を調べるために行われている「糖負荷試験」を実施しました。まず、浦添市シルバー人材センターから提供を受けた「シマグワ葉パウダー」2グラムをさ

ゆに溶かして飲んでもらい(シマグワ条件)、15分後に砂糖水を飲んでもらいます。その後、30分、60分、120分と3回採血し、パウダーを飲む前の血糖値とインスリンの値を測定しました。また、同じ対象者でこのシマグワ条件と比較するために、同量のさゆを飲んでもらって同様の試験を対照条件として行いました。

結果としては、シマグワ条件のほうが対照条件と比較して血糖値の上昇・下降ともに緩やかで(図1-A)、血糖最高値もシマグワ条件のほうが約7%低くなっています(図1-B)。また、血糖を下げるインスリンというホルモンの分泌量も、シマグワ条件のほうが対照条件よりも少なく(図2-A)、インスリン最高値も同様に20%程がシマグワ条件で低下しています(図2-B)。以上のことから、シマグワ葉パウダーの摂取が糖分摂取後の血糖値の上昇を抑制し、それに伴ってインスリンの分泌を節減することが明らかになりました。シマグワ葉に含まれる成分が影響していると考えられます。

シマグワ葉の効果的な摂取法があれば

食前の服用が一番効果的ですが、シマグワ葉パウダーをお湯に溶かしてお茶としてお食事と一緒にいただくことが、気軽に摂取するコツでしょう。料理に振りかけてもいいと思いますよ。シマグワ葉にはミネラルや食物繊維も豊富に含まれています。研究グループでは現在、県内企業を巻き込んだ形で、カプセル化したり、パンや沖縄そばにシマグワ葉を練り込んだ食品での血糖値を調べる臨床試験を準備していると聞いています。商品化されたあかつきには、そういった食品を普段のメニューに取り入れるのもひとつの方法ですね。

県民に対する糖尿病の危険性や予防の啓発を

糖尿病は自覚症状が出にくいので、先ほどもお話ししたように再検査を指摘されても受診する方が少ないようです。同じ指摘を毎年受けている方も多いですね。糖尿病が原因で失明したり、神経がやられて脚を切断することも珍しくありません。人工透析をするとなると、それまでの生活が一変することになります。そうなるからでは遅いので、まずは受診することから始めてほしいと思います。検査結果が問題ないようであっても油断は禁物です。日頃からバランスのよい食事を心がけ、週に3～4回、30～40分程度のウォーキングなど、適度な有酸素運動を心がけましょう。

今回の共同研究で感じたことは

今回のプロジェクトで、私は臨床の立場からお手伝いをするのができました。論文投稿の準備として倫理委員会を設置しておりましたので、それも上手く機能させることができました。沖縄は他府県と比較して産業構造が脆弱(せいじやく)です。やはり産学官の連携をより密にして、「自分たちの力」で新しい商品開発を意識したモノ作りが必要だと思っています。今後このような機会があれば、積極的に参加したいと思っています。

— ありがとうございます。

シマグワ葉パウダーに関するお問い合わせは(公社)浦添市シルバー人材センター
098-943-0623まで。

医療法人 太平会 キンザー前クリニック

糖尿病代謝内科・一般内科・生活習慣病など

糖尿病専門医・指導医 院長 島尻 佳典

●下記の項目に思い当たる方は、
特定健診もしくは当院までご相談を!

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をよく飲む
- 脂っこい食事が好き
- 運動不足
- 野菜・海藻類をあまり食べない

☎ 963-9010

住所: 浦添市宮城1丁目29番1号1F
Web: <http://www.kinsermae-cl.com>

