

劇症I型糖尿病になった私が アシタバを食べ続けた結果 インスリン使用量が激減！

東京大学大学院理学系研究科研究員 ^{わちよしたか} 和地義隆

**血糖値が823 mg/dl
になっていた！**

不治の病といわれているI型糖尿病だと私が診断されたのは、2015年1月13日のことです。

この病は、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」をつくる膵臓のβ細胞が壊され、インスリンが分泌されなくなってしまう病気です。

当時、私は東京大学で「アシタバ」という植物のCO₂の吸収能力の共同研究をするかたわら、福島農家の原発事故による損害賠償の請求訴訟にかかわっていました。

体に変調を感じたのは、年が明けて10日も過ぎた頃です。体がだるく、トイレに行く回数が増えて、のどが異常に渴きました。

カゼだろうと思いましたが、3日後に裁判所への出廷を控えていたので、念のために病院を

受診しました。

そこで、血糖値が823 mg/dlもあると判明し（正常値は110 mg/dl未満）、「糖尿病性ケトアシドーシス劇症I型糖尿病」と診断され、緊急入院となったのです。

それまで病気らしい病気にかかったこともなく、健康体だった私には青天のへきれきでした。ですが、「あと4時間遅れていたら、助からなかった」と医師から言われ、初めて事の重大さを知ったのです。

**必ず治る方法はあると
希望を捨てなかった**

入院中は、劇症I型糖尿病についていろいろ調べました。

枯渇したインスリンを補うために、一生、インスリン注射を打ち続けなければならないことなど、病気のことを知れば知るほどショックは大きく、「不治」という言葉が頭の中でグルグル回りました。



わち・よしたか

1948年茨城県勝田市（現ひたちなか市）に生まれる。植物の新品種育成・開発を行い、研究成果としてトマピーパプリカや源生林あしたば等の開発に成功。2007年から筑波大学でのアシタバ機能性の研究に参加し、2009年からは東京大学でアシタバのCO₂の吸収能力を研究。著書に『自然の中で育てる源生林あしたば』（チクマ秀版社）、『不治の病・劇症I型糖尿病から回復へ』（風詠社）が好評発売中。

しかしその一方で、私は希望を捨てませんでした。

きっと治せる方法があるはずだと、私の中の研究者魂がささやき続けたのです。

治すには、まず、原因を突き

止める必要があります。

劇症Ⅰ型糖尿病は、1週間ほどの短い間に突然発症する病気で、原因はわからないそうです。

ウイルス説やストレス説がありますが、私は年末から発症がわかるまでの2週間、誰とも接触せず、研究室に閉じこもっていました。ですから、ウイルス説は考えられません。

となると、ストレス説です。

私は、年明けに開かれる裁判に備えて、資料の整理や書類の作成に、ずっと忙殺されていました。

私の判断で、福島農家のみなさんの将来がかかっている裁判だったため、極度のストレスにさらされていたことは、間違いありません。

ストレスが増大すると、活性酸素が過剰に産生されて、体の組織を傷つけます。それが引き金となって膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンが出なくなっただけではないか……？

和地さんの診断書

診 断 書

住 所 [REDACTED]
姓 名 和地 義隆
生 年 月 日 平成27年 12 月 14 日生
病 名 糖尿病性ケトアシドーシス
劇症Ⅰ型糖尿病

付 記

平成27年1月13日、初診時血糖値823mg/dl、HbA1c7.5%、尿中ケトン体2+、pH7.280にて糖尿病性ケトアシドーシスと診断し、同日緊急入院となりました。入院第7病日に施行したグルカゴン負荷試験では前値sCPR<0.2ng/ml、6分値<0.2ng/mlとインスリン分泌能は枯渇していました。抗GAD抗体は陰性であり、上記より劇症Ⅰ型糖尿病と診断しております。今後、生存のためにインスリン治療が必要です。

上記の通り診断します。

平成 27 年 1 月 19 日

医療機関 310-0011
の所在地 水戸市三の丸3丁目12番48号
及び名称 水戸赤十字病院

医師氏名 [REDACTED] 印

研究してきたアシタバが 役立つかもしれない

私はそう仮定し、ならば、活性酸素を除去して、膵臓の環境をよくすれば、β細胞が復活するかもしれないと考えました。

活性酸素を効率よく除去する食品として、真っ先に思い浮かべたのが、私が長年、研究をしてきたアシタバです。

実は、病気を宣告されてから、私は漠然と、アシタバが、この病気に有効ではないかと思

っていました。

というのも、これまでの研究で、アシタバにインスリン様作用や、強い抗酸化作用があることがわかってきたからです。

私は独断で、アシタバを大量に食べることにしました。

自宅で栽培しているアシタバをおひたしにして、食べられるだけ食べ、さらにパウダー状にした乾燥アシタバを毎食時15gずつとったのです。

自分の仮説が正しいのか正しくないかなど、わかりません。

しかし、納得いくまでとことん追究するのが研究者です。仮説が外れていたならやり直せばいい。それだけです。しつこくやれば、必ず答えが出るはずだと思っていました。

退院後は、私は速効性インスリン注射を朝12、昼10、夜12単位ずつ、緩効性インスリン注射を夜18単位、打つように指導されました。

Ⅰ型糖尿病になるとわかりますが、薬による血糖値コントロールは、それはもう大変です。特に苦しめられたのが、1日3回打つ速効性のインスリン注射です。効きすぎれば低血糖を起こし、効かなければ血糖値が下がります。

低血糖や高血糖を起こさないように食事で調整するのですが、これがなかなか思うようにコントロールできないのです。せめて、この注射が減ってくればと、何度思ったことでしょう。

こうして注射を1日3回打ちながら、アシタバを食べ始めて1カ月後、初めて変化がありました。

夜中に、低血糖を起こしたのです。その前日から朝のインスリンを2単位減らしていましたが、それでも低血糖を起こしたということは、薬が効きすぎているということです。

このことがあって、翌日の速効性インスリンは、朝、昼、夜とも8単位に減らしました。

それでもインスリンが効きすぎて再び低血糖を起こすので、私は医師と相談して、インスリンの量を徐々に減らしていきました。

ちなみに、糖尿病の人がアシタバを食べても、低血糖を起こすことはありません。

インスリンの量がみるみる減っていった

3月に入ると、昼のインスリン注射が必要なくなりました。

和地さんの血糖値が落ち着いてインスリン薬が激減した！

	朝	昼	晩	速効性インスリン薬 (ノボラ)	持続性インスリン薬 (トレスイバ)
1月14日	282	390	343	12.10.12	夜18
2月1日	68	92	79	12.10.12	夜18
2月22日	80	114	162	8.8.8	夜16
2月28日	77	90	169	8.3.6	夜8
3月7日	136	72	130	5.0.4	夜9
3月17日	64	83	184	4.0.4	夜9
4月4日	88	91	125	3.0.4	夜9
4月29日	94	94	175	2.0.4	夜9
6月11日	89	142	86	0.0.0	夜9
6月29日	130	117	80	2.0.2	夜9
7月2日	115	208	141	0.0.0	夜9
7月23日	103	130	232	0.0.0	夜9
8月1日	96		104	0.0.0	夜9
8月24日	88	100	147	0.0.0	夜10
9月24日	111		120	0.0.0	夜10
10月10日	94	128	106	0.0.0	夜10

さらに翌月の半ばには、速効性インスリンは朝3、夜4単位だけの注射になり、夜の緩効性インスリンも9単位に減って、ヘモグロビンA1cは、6・4%になったのです（過去1〜2カ月の血糖値がわかる数値で、正常値は6・5%未満）。

これは、劇症Ⅰ型糖尿病としては、非常によい状態です。

そして7月には、ついに速効性インスリンがゼロになりました。緩効性インスリンだけは使

用していますが、日中のインスリンがなくなれば、生活にまったく支障はありません。私の中では、治ったも同然でした。

以来、今（2017年12月現在）に至るまで、速効性インスリンはまったく使用していません。夜1回の緩効性インスリンだけで過ごしていますが、なんの支障もありません。

本当は、夜1回の注射もなかったのですが、医師の同意が得られないため続けています。

食事も、ラーメンでもケーキでも、好きなものを食べてもまったく問題ありません。夜1回の注射をしているので、むしろこういった糖質は必ず食べるようにしているくらいです。

こうして私は「治らない」「不治の病」「一生インスリン注射を打ち続けなければならぬ」と言われたⅠ型糖尿病から、みごと回復したのです。

現時点では、劇症Ⅰ型糖尿病は「絶対に治らない」とされています。では、私が回復したというこの矛盾を、どう解釈したらいいのでしょうか。

ここで、私の研究者としての血が騒ぎ始めました。アシタバの効果は、ほかの人にも当てはまるのだろうか？ ほかの劇症Ⅰ型糖尿病の人を救うことができるのだろうか、と。

そこで私は、アシタバの効果について検証するため、次章で説明する、新たなプロジェクトを立ち上げることにしました。

アシタバで本当に I型糖尿病が改善するのか？ 大学で正式に研究がスタート

東京大学大学院理学系研究科研究員 わちよしたか 和地義隆

**血糖値は良好で
合併症の兆候もない！**

劇症I型糖尿病という、膵臓^{すいぞう}のβ細胞が破壊されて一生インスリンが出なくなる病気を、私はアシタバによって、ほぼ克服しました。

発症から8カ月後に受けた人間ドックの結果が、それを医学的に証明しています。

そこには、「血糖は適正に管理されており、合併症の兆候もない。メタボリックシンドロームの傾向も改善されている」とが示されており、ドクターも「注目に値する」と驚いていました。

私がほかのI型糖尿病の人と明らかに違うのは、アシタバをできるだけたくさん食べたことだけです。ですから、これはアシタバの効果としか考えられません。

アシタバは、昔から万病薬として知られ、江戸時代には天然

痘の薬として使われていました。

近年は、その健康効果が注目されており、糖尿病にも有効なことがわかっています。

アシタバには、カルコンやクマリンといったポリフェノールが含まれています。

カルコンには、ブドウ糖の取り込みを促進するインスリン様作用があることや、高血糖の人がアシタバ粉末（6g）を飲んで、空腹時血糖値やヘモグロビンA1cが有意に低下したことが学会で報告されています。

私の場合、インスリン注射を打つと低血糖を起こしました。通常、糖尿病の人がアシタバをいくら食べても、低血糖を起こすことはありません。

これはつまり、アシタバを食べて膵臓の機能が回復したことで、インスリンの量がオーバーして低血糖を起こした、と考えるほうが自然です。

実際、尿検査などで、私の膵

臓からインスリンが分泌されていることも確認しました。

ではなぜ、破壊されたはずのβ細胞からインスリンが出るようになったのか。これはまだ、検証されていません。

しかし現時点で、私はこう考えています。

ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、生体組織を攻撃する活性酸素を除去する作用があります。それによって膵臓の環境がよくなり、生まれたばかりのβ細胞の赤ちゃんが保護されて増殖し、インスリンを分泌するようになった、というものです。



昔から健康効果の高いことで知られていたアシタバ

しかし、アシタバに含まれるポリフェノールのカルコンとクマリンは、両方合わせても全体の9%しかありません。残りの91%は、まだ解明されていない物質です。

おそらく、こうした未解明成分とカルコン・クマリンの相乗効果によるのではないかと私は推測しています。

いずれにせよ、アシタバによって膵臓機能が改善し、インスリンが出るようになったことは間違いない事実です。

大学の研究者グループによる共同研究がスタート

さらに私を喜ばせたのは、糖尿病による合併症が予防できていたことです。これは、アシタバ自体の機能性による効果だと思われれます。

アシタバは、糖尿病だけでなく、血中脂質や肥満を改善する抗メタボ作用、骨粗鬆症（骨がもろくなる病気）やアルツハ

イマー型認知症の予防改善効果があることが、学会発表されています。

そのほか、制がん作用、抗腫瘍作用、抗血栓作用、抗菌作用、抗エイズ作用などがあることがわかっています。

私も人間ドックでは、肝機能値、腎機能値ともに正常で、コレステロールなどの血中脂質成分も改善しました。なんと発病前よりも、内臓の機能は良好なのです。

なぜアシタバを食べて回復できたのか、それが科学的に解明できれば、I型糖尿病は治る病気になるります。

ここまで考えて、私はワクワクしてきました。私はさっそく仲間の研究者や医師に声をかけ、ジャンルを超えた研究プロジェクトを立ち上げました。

その名も、「ノーベル賞をもらうプロジェクト」です。

このプロジェクトでは、次の二つのステップを踏んで研究を

進めることにしました。

- ①アシタバを使って、私のような改善例を再現実証すること
- ②アシタバのどの物質に効果があったのかを特定すること

この研究に結果が出れば、治療方法のないI型糖尿病薬の開発につながり、I型糖尿病が治療できます。それは世界中の糖尿病患者に対しての、大きな貢献になるでしょう。

苗を買って育てるのがいちばん安上がり

もちろん、研究の結果など待たずに、糖尿病の人は、ぜひアシタバを食べ始めてみてください。

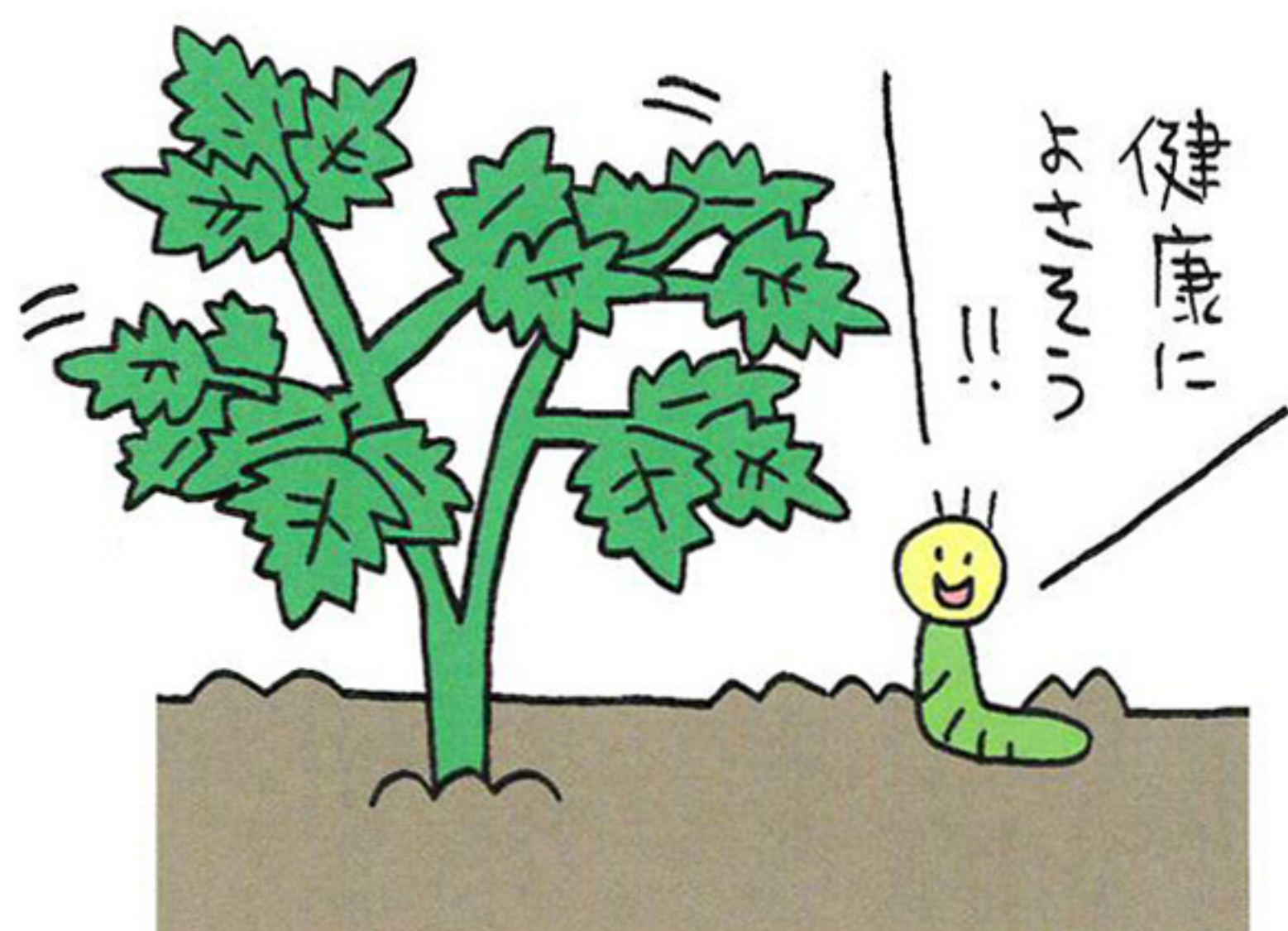
私はおひたしにして食べていますが、納豆にオリーブオイルをかけ、アシタバのおひたしと一緒に食べると、とてもおいしいです。

これまでアシタバは、伊豆諸島などの暖地栽培のみでしたが、私が開発した新品種の源生

林あしたばは、寒い地域でも栽培できるので、通年でアシタバが手に入るようになりました。

市販のアシタバを買って食べるのもいいですが、アシタバは簡単に育つので、自分で苗から育ててみてはいかがでしょうか。5月に入れば、ホームセンターに源生林あしたばの苗が並んでいるはずです。

また、アシタバの健康食品を利用する場合ですが、いくつか注意点ががあります。購入するさいは、できるだけ



農薬投入履歴のない土壌で、無農薬で育てられたアシタバを選ぶこと、そして、原材料に「デキストリン」という物質の入っていないものを選んでください。

デキストリンは、トウモロコシを原料にして作られたでんぷん、または炭水化物です。アシ

タバ粉末を水に溶けやすくするために添加されている商品が多いようですが、元は糖質なので糖尿病の人にはかえってよくない物質なのです。なお、アシタバ健康食品の摂取量は、10gずつ、1日3回が目安です。

最後になりますが、拙著『不治の病・劇症1型糖尿病からの

回復へ（2型糖尿病にも朗報）』という本には、私のこれまでの軌跡が詳しく書かれています。

どのようにアシタバを食べたか、普段の食事や、薬の減らし方などを記しています。

数に限りがありますが、糖尿病のかたの参考になればと本のプレゼントをしますので、よろ

しければ読んでみてください。

アシタバはI型、II型両方の糖尿病に有効だと考えられます。なお、低血糖にならないよう、アシタバを食べるさいは、必ず主治医と相談し、薬のコントロールをしてください。

私の経験が少しでも役立つことを願っています。