

幸運糖尿病と  
おつきあい  
な病

著者・監修  
齋藤 真也  
共著者  
齋藤 直子

病と向き合い、血糖値を自分でコントロールで変える  
HbA1c 12.3% → 6.5%  
血糖自己測定で生活を変える

ジェイワイエス株式会社

- 糖尿病とお付き合い -

# 「幸運な病」

血糖自己測定で生活を変える

HbA1c 12.3% ➡ 6.5%

Ⅱ型糖尿病患者、糖尿病研究家 齋藤 真也  
糖尿病患者研究家 齋藤 直子

25年前に糖尿病患者となった著者が、同病に苦しむ方のみならず、現代を生きる全ての人々に伝えたい自分の体験、葛藤、研究、知識と知恵、提案など「熱き思い」を込めて著した一冊。

自ら開発し、実証している血糖自己測定のノウハウとアプリの公開、共著者でもある妻や家族との絆、食事に関する深い洞察と実践例、著者自身の血肉となった膨大な文献の紹介等々、内容は多岐にわたり、具体的かつ独自の視点が読者にインパクトを与えます。

本書は、情報と対策を片側通行で押し付けるのではなく、自分で考え、判断し、行動することの大切さを教えてくれます。

そして家族、社会と共に生きることの幸せと意義に気付かせてくれることでしょう。単なる「糖尿病本」の枠を突き破り、世代を超え、様々な方々に読んでいただきたい座右の書です。

ジェイワイエス株式会社 <http://jys-book.com/>

代表取締役 川辺 直哉

私は25年間糖尿病とともに生きてきました。2015年4月合併症での失明の危機を宣告されました。しかし、生活を変えることで血糖値は安定して、今(2017年)、健康に生きる食事を見つけました。

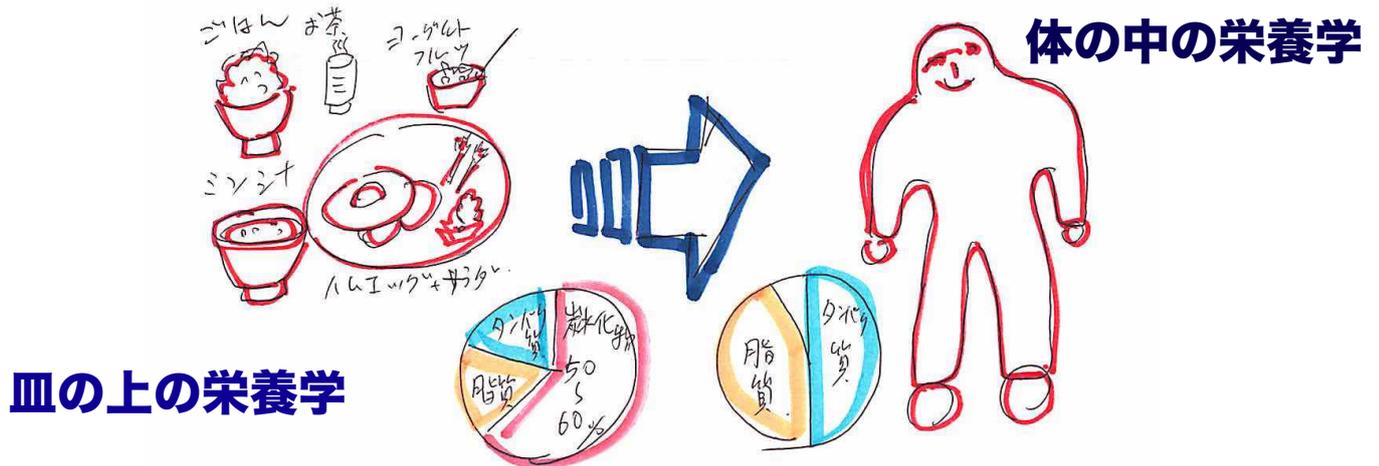
健康に生きるための食事を見つけることが出来た私は幸運でした。

そして私の体験を評価してくれる人たちと一緒に本を作りました。

株式会社平野屋コンピューティング <http://hcpt.jp/>

代表取締役 齋藤 真也

# 生活習慣病の蔓延は、健康対策が間違えている証拠



**炭水化物は体内で脂肪に変わる。  
しかし、止められない。それが問題なのです。**

皿の上の食事をいくら分析しても決して健康にはつながりません。一人一人は違いすぎるので同じものを食べても太ったり痩せたりは違います。

## 「検査値正常」が、万病を招く

「検査値を正常が健康」だからといって健康な未来が待っている保証はありません。  
僕は蕎麦一杯で血糖値は 300mg/dl になります。  
検査値が正常な人は 100mg/dl 程度です (=検査値正常)。  
その差分の 200mg/dl は肝臓で脂肪になって体内を駆け巡ります。

痩せている人は、脂肪細胞に取り込まれませんから脂質が血液内にだぶつきます。  
また、「食後高血糖 (血糖値スパイク)」が起こるのは痩せている人なのです (「幸運な病」P7)。

太っている人は血液から直接脂肪細胞にブドウ糖が取り込まれます。  
当然、血液内の脂質は少なめです。

高脂血症でない人は、肝腸循環の経緯で体外に脂質が排出されています。

炭水化物は、低コストで満腹を呼ぶので好まれます。

肉や魚を十分取らない食生活は長期的な必須栄養素の欠乏を呼び、20年かけた栄養失調を生みます。

**検査値は生活の影でしかありません。  
生活自身が問題なのです。**

2冊目の本「人生痩せたり太ったり (仮題)」を執筆中です。私が自分の食事を適切なものに出れたドキュメンタリーです。

90歳でも元気に食事を作ることが出来る未来を目指しています。