

齋賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

検索ボックス

<< 2023年01月 >>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

最近の記事

- (01/30) [実地医家のべからず集; choosing wisely](#)
- (01/28) [新しい心不全治療薬を強く推奨!・JACC](#)
- (01/27) [人工関節周囲感染症](#)
- (01/24) [新型コロナ治療薬ラゲブリオの効果](#)
- (01/23) [C型肝炎治療薬のDAAの有効性は普遍的](#)

最近のコメント

- [高齢者の尿酸降下薬・サイロリックの初期用量](#) by (12/14)
- [新型コロナの死亡率は世界で90%減少](#) by (11/27)
- [新型コロナの死亡率は世界で90%減少](#) by (11/27)
- [インフルエンザワクチンのQ&A](#) by (10/18)
- [副腎偶発腫瘍 \(incidentaloma\) の発生頻度](#) by (10/14)

タグクラウド

カテゴリ

- [小児科](#) (229)
- [循環器](#) (259)
- [消化器・PPI](#) (150)
- [感染症・衛生](#) (294)
- [糖尿病](#) (134)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#) (103)
- [インフルエンザ](#) (110)
- [肝臓・肝炎](#) (64)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#) (52)
- [脳・神経・精神・睡眠障害](#) (52)
- [整形外科・痛風・高尿酸血症](#) (37)

<< [グリセミックインデックスとグリセミックロード](#) | [TOP](#) | [新型コロナ・ワクチンの高齢者接種に対する注意](#) >>

2021年04月19日

グリセミックインデックスとグリセミックロード心血管疾患との関係

グリセミックインデックスとグリセミックロード心血管疾患との関係

Glycemic Index, Glycemic Load, and Cardiovascular Disease and Mortality
n engl j med 384;14 nejm.org April 8, 2021



グリセミックインデックス (GI) とグリセミックロード (GL) が、心血管疾患に関連性があることは、既に色々な文献より報告がありましたが、今回は雑誌NEJMより、世界規模での、特にアジアにおける調査を報告しています。

- 1) 対象は5か国の35~70歳の137,851人で、平均9.5年間 (3.2年から11.9年) 経過観察しています。有効登録者は119575人でした。お国柄の食事を配慮して、炭水化物食品を7分類しています。GIとGLを測定しています。クオリティの低い炭水化物食品とは、食物繊維成分が少なく、GIが高い食品をさします。主要転帰は、心血管疾患 (心血管疾患による死亡、心筋梗塞、脳卒中、心不全) 及び、死亡率です。
- 2) 期間中に8,780人の死亡 (3,229人が心血管疾患による死亡で、5,551人がその他の原因による死亡) と、8,252人の心血管疾患 (3,579人が心筋梗塞、3,840人が脳卒中、923人が心不全) の発生です。高 GI 食品と、主要心血管イベントまたは、死亡のリスクが高いこととの関連が、心血管疾患を有していた参加者 (危険率は 1.51) と、有していなかった参加者 (危険率は1.21) の両方で認められています。主要転帰の項目のうち、GI 高値は、心血管死のリスクが高いこととも関連していました。特に、BMIが高い人にその傾向が著明です。しかし、運動、喫煙、降圧薬服用、スタチン服用とは独立した関連性でした。GL に関する結果は、ベースラインで心血管疾患を有していた参加者では、GI に関する結果と同様でしたが、有していなかった参加者では、有意な関連は認められませんでした。
- 3) 考察
GIは、耐糖能に直接的な関連性はありませんが、食後血糖に影響を及ぼし、BMIの増加となります。

[ワクチン](#)(85)
[癌関係](#)(11)
[脂質異常](#)(29)
[甲状腺・内分泌](#)(20)
[婦人科](#)(12)
[泌尿器・腎臓・前立腺](#)(43)
[熱中症](#)(7)
[日記](#)(24)
[その他](#)(85)

過去ログ

[2023年01月](#)(14)
[2022年12月](#)(12)
[2022年11月](#)(16)
[2022年10月](#)(15)
[2022年09月](#)(13)
[2022年08月](#)(17)
[2022年07月](#)(13)
[2022年06月](#)(15)
[2022年05月](#)(15)
[2022年04月](#)(14)
[2022年03月](#)(15)
[2022年02月](#)(14)
[2022年01月](#)(16)
[2021年12月](#)(14)
[2021年11月](#)(17)
[2021年10月](#)(17)
[2021年09月](#)(13)
[2021年08月](#)(16)
[2021年07月](#)(12)
[2021年06月](#)(16)
[2021年05月](#)(16)
[2021年04月](#)(14)
[2021年03月](#)(18)
[2021年02月](#)(19)
[2021年01月](#)(16)
[2020年12月](#)(17)
[2020年11月](#)(15)
[2020年10月](#)(17)
[2020年09月](#)(19)
[2020年08月](#)(14)
[2020年07月](#)(17)
[2020年06月](#)(14)
[2020年05月](#)(21)
[2020年04月](#)(18)
[2020年03月](#)(18)
[2020年02月](#)(18)
[2020年01月](#)(19)
[2019年12月](#)(14)
[2019年11月](#)(15)
[2019年10月](#)(18)
[2019年09月](#)(18)
[2019年08月](#)(14)
[2019年07月](#)(14)
[2019年06月](#)(16)
[2019年05月](#)(14)
[2019年04月](#)(18)
[2019年03月](#)(19)
[2019年02月](#)(19)
[2019年01月](#)(15)
[2018年12月](#)(16)

以降はカテゴリーで検索してください。

つまり、インスリン抵抗性となり、ひいては心血管疾患の発症となります。一方で、低GI食は、食後血糖を抑え、コレステロール値の低下とCRP低下、さらに血圧低下に繋がります。

本研究では、地域的差異（国家間）は十分には解析できませんでした。

私見)

一般的にGIはもう古く、今はGLの時代とする風潮がありますが、食後過血糖の観点からGIも捨てた

ものではないようです。むしろGLの方が、食事の併用やバランスが大事で、これがいけない、あれがいい

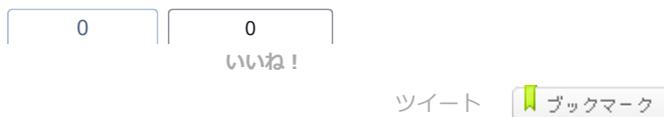
とは一概に言えないかもしれません。

ネットで調べた一覧表を下記に掲載します。

[1 gl ブログ.pdf](#)

[2 宇部小児科.pdf](#)

[3 gl.pdf](#)



【糖尿病の最新記事】

[フォシーガの心不全における費用対効果](#)
[糖尿病治療薬・フォシーガの心不全に対する..](#)
[新しい血糖降下薬のコストパフォーマンス](#)
[II型糖尿病の血糖降下薬・微小血管と心血管..](#)
[2型糖尿病における血糖降下薬](#)

posted by 齋賀一 at 22:45 | [Comment\(1\)](#) | [糖尿病](#)

この記事へのコメント

糖質に関しては日常生活に関わるので定期的に意識しないといけないですね！
私もコンビニに入るとついおにぎりを3つ買ってしまうほど炭水化物が好きなので最近ではサラダとゆで卵を最初に食べるようにしています。昨日は誘惑に負けてラーメンを食べてしまいました...

Posted by at 2021年04月21日 08:53

