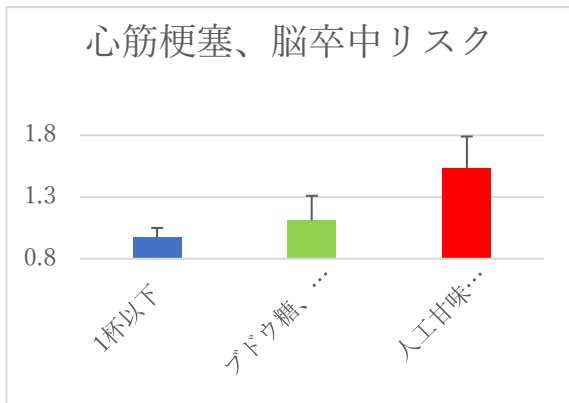


そのジュース大丈夫ですか？ その2

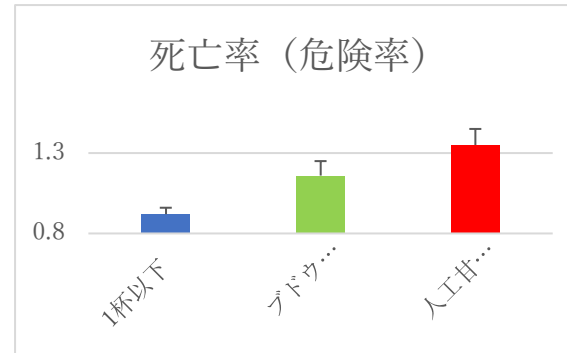
前回から続き、米国 11 万人、EU45 万人のデータから分かったことをお伝えします。

まず、循環器領域では、ブドウ糖入りジュースを毎日 1 本以上飲んでいる人では心筋梗塞、脳梗塞リスクが 11%上昇、人工甘味料入りジュースを毎日 1 本以上飲んでいる人では 53%も発症リスクが高いことが分かりました。



また、有意差はついていないのですが、ブドウ糖入りジュースを毎日 1 本以上飲んでいる人では、消化器癌（胃癌、大腸癌）の発症リスク

が 10%上昇していることが示されました。一方で、人工甘味料入りジュースでは 22%の上昇でした。



全死亡率では、ブドウ糖入りジュースを毎日 1 本以上飲んでいる人では 16%上昇、人工甘味料入りジュースを飲んでいる人では 35%上昇していました。

健康のためにブドウ糖を避け、低カロリージュースを選んでいる人は多いと思います。驚いたことに、45 万人のデータを集計した結果では、むしろ人工甘味料の方が死亡率が上がることを示されました。

そのジュース大丈夫ですか？

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43 年生まれ、51 歳
6 人家族

○出身地 島根県松江市（錦織圭と同郷）

○経歴 H6 年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
（研究留学・10 報以上の英語論文を執筆）

○趣味 テニス・マラソン
（2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4 時間半）
・英語指導（子どもに 10 年指導）



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医
医療安全管理者認定医
看護師特定行為研修指導医
英検 1 級（2018 年）

TOEIC 930 点（2018 年）

小型船舶免許