

特集

医師が
勧める

正しいダイエット

【監修】

篠宮 正樹

千葉県医師会生活習慣病
対策委員会委員長ダイエット情報に
振り回されないで

生活習慣病の予防・改善の
主なターゲットは「肥満」です。
厚生労働省の調査では、成人男
性の約31%、成人女性の約23%
が「肥満」状態にあるとされて
います。

肥満が健康を阻害する要因で
あることは誰もがわかっている
はずなのに、日本人はこの20年
間、若い女性を除くすべての年
齢層で増加し続けています。ま
た、40歳〜74歳の男性の2人に



1人、女性の5人に1人が内臓
脂肪型の肥満であるメタボリッ
クシンドロームの恐れがあると
されているのです。

そのような背景から、多くの
方が「ダイエット」に関心を持
たざるを得なくなってきました

ます。それを反映してか、テレ
ビや雑誌などで、ダイエット
に関する特集や広告が従来に
増して目につくようになってき
ました。

しかし、肥満は長年の食事や
行動といった生活習慣の蓄積が
原因になっているため、特定の
食品や特定の運動によってすぐ
に改善できるものではありません。
肥満を予防・改善するダイ
エットは、食事・運動・行動な
どの面から総合的に検討しなけ
ればならず、すぐにできるダイ
エットはむしろ危険である
ことが多く、お勧めできません。

ゆっくり無理をせずに
減量しましょう

肥満については、左のよう
な判定基準があり、BMIが22
の時に最も病気になる率が低

肥満判定基準 BMI

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例) 身長 165cm、体重 70 kg の
人の BMI は、
 $70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.7$

BMI 25.0 以上	肥満
18.5 以上 25.0 未満	普通体重
18.5 未満	低体重

く、25を超えるときさまざまな生活習慣病が増えるという調査結果に基づいています。すぐ計算できるので、自分のBMIが25以上なら医師に相談をしてください。

肥満を解消するためのダイエットが難しいのは、自助努力が必要になるからです。しかも、長年の生活習慣を変えなければならぬというのは、それ自体が苦痛です。そのため、すぐにできる「ダイエット」に飛びつきたがる心情は理解できますが、そんなうまい話はないのです。

ダイエットで大事なものは、長い生活習慣の蓄積による肥満は、長い時間をかけて改善しなければならぬということです。急激なダイエットは、必ず後で反動が来ます。人体は元来、そのようなしくみになっているからです。

まず、5%減量を目標に始めましょう

健康的にやせることが、正しいダイエットです。ですから、効果が証明されていないダイエット食品や体に重い負担がかかる運動は避けてください。

また、女性の場合は美容ということもあって、食事を減らしたり、低カロリー食品に頼るダイエットをされている方がいますが、これはカルシウム不足を助長し、将来的には骨粗鬆症な

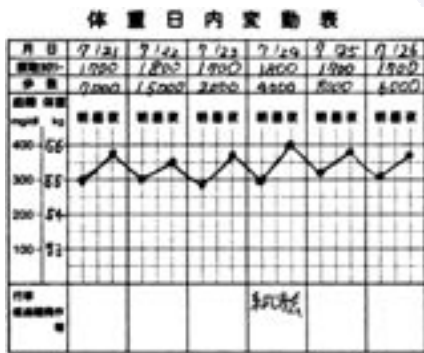
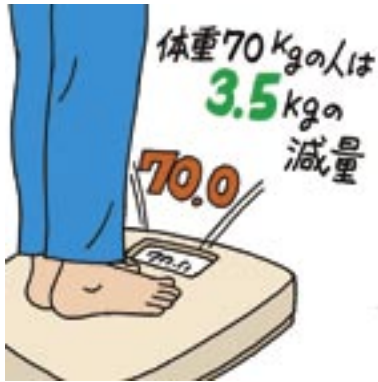
どの骨の病気になる危険性が高いのです。

健康的にやせるためには、体にあまり負担がかからない方法が大事です。それには、減量の目標を大きくしないことです。肥満が気になる人は、まず、ゆっくり時間をかけて体重を5%減らすことを目標に。「3か月で3kg」の減量を目安にしてください。

5%の減量は、日常の食習慣をちよつと変えれば実現可能な数値なのです。それは、間食をしない、腹八分目にするということ。肥満の原因の多くは食べ過ぎです。もつと食べたいと思つた時に我慢をする…この意識で日々実践をする積み重ねこそが、健康的にやせる秘訣です。

毎日、体重を測って記録しましょう

減量は、日々の生活習慣改善



のための努力の蓄積があつてはじめて可能になります。そのために毎日、朝起きた時と夜寝る前の2回体重を測って記録する習慣づけをしてください。

朝と夜の体重の幅が1kg以上になつたら、その日は食べ過ぎです。左図は、肥満治療をしている患者さんが自ら毎日記録しているデータの一部です。納涼会に参加した日は朝と夜の体重の幅が1kgを超えています。食べ過ぎ（飲み過ぎ）がはつきりデータに現れています。このよ

うに、毎日、体重を測って記録し、反省をすることが、自分ではあまり気づいていない食べ過ぎを防ぐ有効な手段になります。間食をしない、腹八分にするとという日々の実践で、体重は徐々に減少します。

5%の減量ができたら、さらに5%減量を目標にするというように、少しずつ体重を落とすようにゆきましよう。

過度の食事制限は避けましよう

ダイエットというと、とかく過度の食事制限を自らに課す人がいますが、一時的に体重が減っても、それを維持し続けることが難しく、時には「リバウンド」といって逆に体重が増え、てしまう結果をもたらすことがあります。

食事量を減らすだけのダイ



エットは、脂肪だけでなく筋肉も落とすことになります。筋肉が減少すると基礎代謝が低下し、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられるため、太りやすい体質になってしまいます。ダイエットとリバウンドを繰り返している人は、蛋白質の多い食べ物をたくさん摂ると共に、軽い運動をしながら減量をするようにしてください。

減量のためには脂肪の少ない低カロリーのお食事を心がけることも必要ですが、それ以上に、

間食や遅い夜食を我慢することが大事です。何を食べてはいけないかではなく、食欲をどうコントロールするかが、ダイエットの難しさの最大の理由です。

周囲にサポーターをつくりましよう

日本人に肥満が増えたのは、交通網の発達で体を動かさなくとも移動ができ、高カロリーの食べ物が増え続けているといった社会環境と無縁ではありません。その意味で、肥満は一種の「環境病」と言うべきでしょう。

人間は環境に大きく影響を受ける動物です。であるならば、ダイエットを孤軍奮闘でなく、周囲の人々に応援してもらいながらするという環境づくりをしたほうが得策です。

例えば、減量を家族に宣言して体重記録表を家の中に貼り出

すのも良いでしょう。また、自治体や医師会が主催する講演会や健康相談などに積極的に参加して健康意識を高めたり、健康増進を目的にしたボランティア団体がたくさんあるので、そこに入って仲間をつくり、お互いに励まし合ってダイエットに励むという方法もあります。

自分一人で減量することを考えずに、周囲にたくさんの方のサポーターをつくるのが、実は、健康的なダイエットを成功させる力ギなのです。





「過食はストレスが原因です」

肥満は、理論的には100%解消できます。しかし、それはあくまでも理論上であって、現実的には難しいというのが実感です。

なぜなら、肥満治療に來られた患者さんに「生活習慣を改善しましょう」と言っても、それを100%実行してもらえば間違いないやせることができるのですが、そのためには四六時中、監視をしなければならぬことになり、到底、無理な話だからです。

さらに食事療法ですが、人間の食欲を制御するのは、口で言うほどた易いものではありません

せん。中には、美味しい食事が生きがいという人もいるわけですから。また、運動をすればやせるという安易な考えも禁物です。運動をすればお腹が空き、却って食欲が増すということもあります。

肥満患者さんにアンケートをとったり話をうかがうと、ある傾向が見られます。それは、生い立ちや生活環境が肥満に大きく関わっていることです。

特に最近、中年の女性の方によく見られるのは、子供の引きこもりや介護といった家庭環境の変化で肥満になっていることです。また、子供の頃にいじめ

に遭ったり、家庭不和だったという患者さんも多いのです。

人間はストレスがかかると、その穴埋めのために過食になるのです。精神と生理はそうしてバランスをとっているのですから、無闇に食欲を制御するのは考えものです。

高度の肥満者や、肥満による糖尿病・高血圧・高脂血症などの合併症患者の方に対しては入院治療を行いますが、当院では「半飢餓療法」と言って、1食1900^{*}カロリー程度のフォーミュラー食（粉状の栄養剤）の水溶液を一日3食飲んでもらっています。この栄養剤は

成人が一日に必要なカロリーの3分の1という低カロリーですが、必要な栄養素が含まれていて、健康的な減量ができます。

この治療には内科医だけでなく精神科医、栄養士、運動療法士などがチームを組んであたっています。過食をやめるとストレスを発散させる場がなくなるため、そのケアが大事になるからです。また、退院後のリバウンド防止のため、欠かせないのが家族の肥満に対する理解と治療継続のための協力です。

いま肥満気味の方は、入院治療が必要になるほど重くなる前に、医師に相談をしてください。（談）

東邦大学医療センター佐倉病院
糖尿病・内分泌・代謝センター
副センター長（内科学講座講師）

宮下 洋

