当院院長杉谷美代子が書いた記事です

2週刊毎に書きます。是非お読み下さい。

山陰中央新報日曜日版りびえ～る

まめに長生きしちゃ！《1》

“おなご先生（しえんしえ）”の独り言in診察室

初めましてだがねー！

連載開始に当たり、ちょんぼし自己紹介をさせてもらーと（診察室では『爺と婆の世間話』のように毎日出雲弁でやっちょーます）、私は松江市生まれ、島根医科大学（現島大医学部）を卒業後、勤務医を経て、昨年11月に松江市東忌部町にあーます千本つつじヶ丘団地ちゅーとこで開業させてもらーました杉谷内科小児科医院のおなごしぇんしぇ（女性先生）ですけんねー。専門は糖尿病であーます。年齢？　あげん、おなごに年を聞ーたらいけんわねー。身長165㎝、体重〇〇kg（とてもおぞで＝怖くて＝、自分でも書けんのー）、バストだか、胸囲だか見わけられん体型だども、「なんとー、えによば（美人）だげなー」ちゅう話は聞きなさったことがあーませんかいねー？

ま、そんな私と今号からちょんぼしずつ、まめにおーましょや！、“長生き”（そーも、まめ＝健康＝で、自分で立ってしないと）といけませんわねー。40歳以上では、7人に1人の割合と言われちょーますじー。ちょんぼでも、思いあたーふしのおありになるあんたさまはすぐに、病院のしぇんしぇに相談してみーがいーことないだーか？

今、まめに長生きしな

理想的体重でもそげん喜ばれませんじ～！

歩いて、自分の口からしっかり食べてだけんねー！）について読者の皆様と共に学んで“生き”たいと、思うちょーますけんよろしくお願いしますけんね。

さて本題に入らしてもらーだかなー。

糖尿病は今や国民病とも言われちょーますけん、よー心しなはらん（注意は！標準体重の算出方法に、自分の体重kg（注！サバを読まんよ～に）÷身長（m単位）÷身長（m単位）で算出されなはーBMI（Body Mass Index、日本語で言ーと体格指数かいねー）ちゅーもんがあーます。

例えば体重60kgで165㎝の人なら60kg÷1・65m÷1・65m＝22・03ということになーます。

ここで問題だでね～。

Q1・いちば～んまめにおーことが、できーじーと言われちょー指数はどーかいねー？（答えは、一番下にあーますじ）

①18②22③25

一方、そこのあんたさまの理想的標準体重は「身長m×身長m×Q1の正解」のkg数値だわねー。そこのあんたさま！　計算して喜んでばかりはおられませんじー？　どげしてー？

例え標準体重だとしなさっても、身体にはおおまかに分けて、筋肉、志望…いや脂肪、血液、体液等の液体成分、骨から成り立っちょーますけんねー、そーだけん体脂肪率（男性で20％前後、女性で25％前後が正常値）が問題だわねー。体重が重くても、筋骨隆々のたくましいあんたさまは過体重だわねー、軽くても、ぽよんぽよんのあんたさま（私？）！　立派な隠れ肥満だわねー。

急に若いころの洋服、（特にウエストに要注意ですけんねー！）が着られんようになりなさったあんたさま！　腹八分目を心がけ、有酸素運動に励まれーといーだわねー！

簡単には、ウエスト÷ヒップの値が0・8以下のあんたさまは大丈ー夫！

0・8より大きいあんたさまは、内臓脂肪が多いちゅうことですけんねー、いけんわねー。そーを、“内臓脂肪症候群”って言うだわー。

ここで問題だでねー。

Q2・腹八分目のカロリー算出方法は毎日軽作業（事務職など）の方で次のどーかいねー？

①標準体重×35キロカロリー②標準体重×27～28キロカロリー③標準体重×18～20キロカロリー

私は、③だと日々やせて、とてもとても“え～によば”！になれーはずだわねー。そのころっていつだーか？　え～によばになったおなご先生を東忌部町まで、見にきてごしなはーと、うれしーわね。あ～、ここまでしゃべくったら、ばくらとした（ゆったりと落ち着いた）わ～。

次回は、世にもおぞげな（怖い）し・ぼ・う！（志望は捨てたらいけませんじー。だども、余分な脂肪は、捨てなさったが、いーわねー）の話をせさせてもらいますけん、期待してごしなはいませ。

答えQ1②22　Q2②標準体重×27～28キロカロリー

（杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町）