

まなび先生のおなご先生

“おなご先生”の独り言in診察室

(13)

りびえ〜る読者の皆さま！本日10月24日は何を隠そう私の記念すべき第〇回目のハッピーバースデー。この日に自分自身を振り返って、反省し決意し皆さまに宣言すること、減量に励む！と思っちゃいます。「モナリザの微笑み」のモデル、美女だども、ちよつと太り気味と思いませんか？もうちよんぼしやせたらどんなモナリザになーだか？そこで今回は題して「モナリザは何を微笑んでいるの？」です。

アメリカのブレイ教授が「MONALISA症候群」つちゆうことを言っちゃいます。Most Obesity Low own Are Low

夜間は反対に副交感神経が働いてエネルギー消費は節約されます。

③ 20〜30倍
欧米型の食事、簡単に食べられるカップラーメン、レトルト食品、冷凍

① 10% ② 30% ③ 60%

00キロ ③ 1万2000

100キロの運動、毎日なんかの食べもん（お父さん方の好きなビールとか、お子さま方の好きなアイスクリームとか）をちよんぼ我慢しなすつて、マイナス200キロ

00キロ
（杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）

で血圧や腸管の動きを支配しちゃうますじい）は、交感神経と副交感神経から成り立つちよんぼす。お天道さまのお空にありなさい！昼間時は、交感神経が優位に働いちゃうつて、エネルギーを消費、

Q1・太っちゃうと言われるお方さまは30年前と比べて、何倍になっちゃいますかいいねー？

Q2・肥満と言われる30〜50代の男性、50〜60代の女性は何%くらいおられーだーか？

00キロ ③ 1万2000

100キロの運動、毎日なんかの食べもん（お父さん方の好きなビールとか、お子さま方の好きなアイスクリームとか）をちよんぼ我慢しなすつて、マイナス200キロ

00キロ
（杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）

モナリザは何を微笑んでいるの？

人間の身体を支配しちゃう、自律神経（わーの勝手に動いちゃう神経

太って自嘲気味に笑っている、モナリザ症候群

母の愛情たっぷり手料理

① 32000 ② 72

100キロの運動、毎日なんかの食べもん（お父さん方の好きなビールとか、お子さま方の好きなアイスクリームとか）をちよんぼ我慢しなすつて、マイナス200キロ

00キロ
（杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）

In Sympathetic Activityの頭文字をとったもの、「ほとんどの肥満者は交感神経の働きが低いことが知られている」という意味ですじい。

昼間に活発な生活をしちゃうなはーといーだども、コンビニや深夜放送、夜の不活発な生活を続けちゃうと消費エネルギーもちよんぼしになつて余ったエネルギーは立派な「体脂肪」になつて太る。太って自嘲気味に笑っている、モナリザ症候群

でチン！のピラフ等々高脂肪高蛋白の食品。こーやつは大体が高エネルギーで高脂肪ときちよつて中性脂肪になりやすくてけんわねー。やつぱり、母の愛情たっぷり手料理

Q3・そーでは、脂肪を1kg落とすには必要エネルギーは何ぼかいねー？

① 32000 ② 72

00キロ
（杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）



多いわねー。まとめ食い、どか食い、不規則な食事や食事抜き、夜遅い食事、早食い、ながら食い、やけ食い、けのわー。だけん逆にする。とこーいう食事をやめなさいといーわねー。

Q3・そーでは、脂肪を1kg落とすには必要エネルギーは何ぼかいねー？

① 32000 ② 72

後には、1・25kg、1年後には15・2kgやせますじい。もー答えは分かつかいいねー。

あせつて短期にやせらかとしなはーのもいけのわねー。食欲を制御しちゃうとやわれちゃう、レプチン“ちゆうホルモンの流れが正常化しませんが、減量は階段状に減ります。4週間に停滞期がやつてきます。そげな時はあきらめんことが一番ですけんわねー。グラフに体重を付けなすつて、停滞期が1カ月以上続いちゃう場合はちよんぼ減量法を変えてみる。ほかに食事日記や生活行動日記をつけちゃうお方さまはそーを見直してみなはーといーことないだーか？

子どもん時から肥えちゃうお方さまは、脂肪細胞の数が多くなつちよつてやせにくいわねー。いわゆる過形成肥満だわねー。脂肪細胞が自然に増える胎生期3〜4カ月、生後1年、思春期が一番

気をつけないけんわね。おせになつてから肥えなすつたお方さまは、脂肪細胞の数が多く、サイズが大きくなつちよつて、肥太り肥満ですじい。一度増えた脂肪細胞の数は減らんですじい。だけん数を増やさんやにし、サイズを大きくさんやにしないさらないけのわー。

最近「低インスリンダイエットはどげかいねー」ということをよく聞かれます。GI（糖化指数）が低い食品を摂取しなさいと、消化吸収に時間がかかって、食後の高血糖を防ぎ、インスリンの分泌をちよんぼ抑えていーことはあーですが、そーほどでは、やせられませんじい。やつぱりエネルギーの出入りの均衡のバランスをマイナスにせんといけませんわねー。

答え Q1 ① 2〜4倍 Q2 ② 30% Q3 ② 7200キロ

（杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）