

# おなご先生

(66)

## ”おなご先生”の独り言in診察室

りびえするの読者の皆さん、新年明けましておめでとうございます。本年もどうかおなご先生をよろしくお願ひ申し上げます。

さて、このお正月、「テレビを見ながら食べて寝ての毎日だった」という人も多いのでは。大きなおなかを眺めながら嘆いておられませんかいね。そこで今回は、今年こそ頑張れダイエット、明るい未来が待っている!”の巻。

◇ ◇ ◇  
健康のためにダイエットをしたと思う方は、まず自分の体格指数BMI(Body Mass Index)を出してみましよう。BMI(体重(kg)÷身長(m))

◇ ◇ ◇  
2つのタイプを見分ける方法は、へその位置の腹囲です。男性で85cm、女性で90cmを超えると、内臓脂肪型で、内臓脂肪蓄積のために血圧、血糖値、血中脂質が上昇して

### 今年こそ頑張れダイエット、明るい未来が待っている!”の巻

◇ ◇ ◇  
と2種類あります。この2つのタイプを見分ける方法は、へその位置の腹囲です。男性で85cm、女性で90cmを超えると、内臓脂肪型で、内臓脂肪蓄積のために血圧、血糖値、血中脂質が上昇して

いくといわれています。腹囲が大きく、さらに①血圧・収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上②空腹時血糖値110mg/dl以上③血中脂質・中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール(善玉)40mg/dl未満—この3つのうち2つ以上当てはまる方を、メタボリックシンドローム”と判断します。

危険因子が重なるほど動脈硬化を進展させ、その結果狭心症、心筋梗塞、脳卒中など命にかかわる病態を引き起こします。だから内臓脂肪を減らし、ひいては中性脂肪を減らすことが大切で、

内臓脂肪型、皮下脂肪型ともにダイエット成功の秘訣は、自分の肥満原因を知り、記録を付けて客観的にその原因を把握し、肥満につながる要素を排除することです。そのポイントを紹介しましょう。

①毎日体重や腹囲を測ります。  
②1日3食、減量してきちんと取る。野菜を多くし油ものを控え、間食や夜食はやめる。  
③1日30分(理想的には1万歩)のウォーキングをする(1回10分のウォーキングを3回でも可)。また筋肉トレーニングなどを取り入れる(基礎代謝エネルギーは筋肉で40%も消費される。食事のみでは筋肉量が落ち、基礎代謝量が落ちかねない)。  
④ストレスを解消する(過食は多くの場合、ストレスが強く関係しているといわれている。ストレスの上手な発散が必要。これまでの自分の行動パターンを改善し、3カ月くらいで現体重の5〜10%減量を目指しましょう。朝トイレに行った後(1日で一番体重の軽い時)と、夕食後の体重を量り、その差が600g以内であれば、翌朝前日より体重が50g減量できるといわれています。1日にするとたかが50g、されど1カ月で1500gになるのです。

①10g ②100g ③1000g  
まーすごい吸収力ですね。寒天を使ったメニューは無量大。人工甘味料を用いればお菓子(おやつ)に、カレーのとりみの代わりにいいし、ご飯を炊くとき混ぜれば満腹感を増すお手伝いもします。ぜひ、取り入れてみましょう。

Q・その寒天、たった1gで水分をどのくらい吸収できるのでしょうか?  
A  
①10g ②100g ③1000g  
まーすごい吸収力ですね。寒天を使ったメニューは無量大。人工甘味料を用いればお菓子(おやつ)に、カレーのとりみの代わりにいいし、ご飯を炊くとき混ぜれば満腹感を増すお手伝いもします。ぜひ、取り入れてみましょう。



ダイエツトが必要となつてきます。  
よう。  
①毎日体重や腹囲を測ります。

ダイエツトは私の経験を振り返ってみますと①動機付けによる固い意思②周りの温かい理解と応援③運動も大切だが、食べることを控える—この3点に絞られるように思われます。  
新しい年を迎えました。皆さん健康でスッキリとした体にするため、チャレンジしてみませんか。  
答え ②100g  
(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東部町)