

おなご先生の  
診察室

112

## Q ダイエットのコツを教えてください！

毎年正月には「今年こそダイエットをするぞ」と誓うのですが、なぜか長続きせず、失敗してしまいます。成功するコツを教えてください。(出雲市、47歳男性)

A

食事や運動法を知り  
体重の変化などグラフ化

太っている人も頭の中では肥満＝不健康を理解しているのに、実際はダイエットができず、先延ばしにしがちです。京都大学の古川雅一先生によれば、人は満足度が高い方を常に変更することです。例えば、のどがカラカラだとします。あなたならビール(ジュース)を①今すぐ0・8杯飲む②1時間後に1杯飲む③のどちらを選びますか？

いでしょうか。次に①24時間後に0・8杯飲む②25時間後に1杯飲む③ではどうでしょう。この場合は1時間くらい遅くなっても②の方を選ぶ人が多いのではないのでしょうか。

このように、同じビールを飲むのにも答えは異なってきます。満足度と時間経過には密接な関係があるのです。人間は遠い将来へは我慢強いが、近い将来へは我慢強くないのです。しかし、今ビールを飲むことで得られる満足度と、ビールをやめて体重を減らし、5年後に健康でいられる満足度とどちらが良いのか、よく考えなければなりません。

さて、ダイエットは生活の改善と運動が必要で、できるだけ早く始め、そして継続することが大事です。「減量しなければ…」という気持ちには、すぐ薄らいでしまい食べ物誘惑に負けてしまいますからね。

成功へのコツを挙げると、①食事

や運動などダイエット法の正しい知識を手に入れる②食事や運動量、体重の変化などメモを取ったり、グラフ化する(成果が目に見えるようになります)③やせたときの楽しみ④満足度の高い出来事をイメージする(励みになります)⑤食物を身近な所に置かない(つい食べてしまいます)——などです。

今年こそはダイエットとお考えの皆さん、行動と思考の不合理性に気づき、自分の目標へ到達する道を見つけてみましょうね。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町)

