



【伊勢市】  
医療法人 MSC  
齋藤 公正 理事長  
<経歴>  
愛媛大学医学部卒  
山田（現伊勢）赤十字病院  
呼吸器科副部長  
<現在>  
さいとう内科呼吸器科  
三重スリープクリニック院長  
三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

# Simple 健康カルテ

File No.4 「肥満症」 ダイエット特集 -その2- 「どうして? やせれないの!」



2月号では、「まごわやさしい」を意識したバランス良い食事、3大栄養素の摂り方を紹介しました。今月号では、肥満症患者さんへありがちな生活習慣を紹介し、解決方法を考えます。

臨床心理士 岡寄順子氏は、著書「なぜあなたは食べ過ぎてしまうのか」の中で、食べ過ぎの原因の行動習慣をパターン分類し、解決方法を紹介しています。それを参考に私なりにまとめました。自分に当てはまる事一つ一つでも変えてみて下さい。

## 【肥満症の方によくある習慣】

①「あまり食べてないんですけど?」: 外来で注意するとよく返ってくる言葉です。確かに、毎回の食事は満腹になるまでは摂取していないが、ちよこちよこ間食するパターンです。食事日誌をつける事をおすすめします。口寂しさを紛らわすために甘い物を結構つまんでいる事に気が付くはず。食べる以外に体操する、歯を磨く、深呼吸する、温かいお茶を飲む、ノンシュガーガムを噛む、どうしてもの時のためにクッキーを一枚だけ食べる、低カロリーの間食を用意する等がその対処方法です。私はよく地元鳥羽の焼きのり(味付けではない)を食べ、空腹を紛らわしています。二石一鳥です。

②早食い: たいいていの肥満症患者は早食いです。早食い=食べ過ぎ=肥満です。食べ始めてから満腹信号が出るまでに最低20分はかかりません。早食い習慣の人はそれまでに食べ終わります。そして過量摂取をしてしまい

ます。前号でも紹介したように、まずは野菜から食べる。野菜スープ等を先に飲む。口の中に入れてものがペースト状になるまで、ゆっくりよく噛む。一口を少なめにし、一口ごとに箸を置く事等を習慣づけると良いです。

③食後のデザート: これも癖になりますね。外食時はまだしも、家での食事後もスイーツで締めないと落ち着かない習慣、わかります。止める事が無理な方は、まず半分にする事。週に二回だけの自分へのご褒美スイーツにする事、コーヒーやハーブティーだけにする習慣に変えていく事をおすすめします。

④「やめられないとまらない」: ポテトチップス等のスナック菓子は、開けたら最後、一袋食べきってしまう、後で後悔。これも経験済みの方も多いでしょう。近くにあるとつい手が伸びてしまいます。まずは買わない事、買うなら小袋サイズを、少量だけ皿に取り出し、密閉して棚等にしまう事。生野菜やするめやシュガーレスガム等、噛みごたえがある別物に置き換える事で、表情筋を鍛え、ホウレイ線対策にもなります。

⑤寝る前のドカ食い: 仕事で帰りが遅く、夕食が寝る前になってしまう。大変ですが、ここでのドカ食いは脂肪になります。基本的には寝る3時間前には食べ終わる事。無理なら野菜中心にし、脂質や炭水化物は極力少な目に、空腹感がひどければ、お茶を先にのむ、ホットミルクを飲む等で食事は腹6~7分目に。

⑥睡眠不足: 睡眠時間が少ないと太りやすい事は医学的に証明されています。単純に深夜食を食べてしまう機会が増える事や、体内で(食欲抑制物質/食欲亢進物質)となる事等がその理由です。

⑦女性の生理周期: 女性は生理前は、ホルモンバランスの関係で、食欲が増し、またむくみややすい等の理由で、体重が減りにくい時期です。神経質になり過ぎず、焦らない事です。

⑧運動の言い訳! : やせれない患者さんほど、「最近運動できてないから」「膝が痛いから」等、運動不足を言い訳にされます。

違います、食べ過ぎです。例えば、運動によって250キロカロリーを消費しようと思えば、ジョギングなら約30分、ウォーキングやエアロバイクなら約1時間走る事になります。これは、おそは一杯やポテトチップス袋約300キロカロリーよりも少ない量です。おまけに、運動後のビールは美味しいし、運動した事を言い訳につい食べる量も増やしてしまう方もみえます。筋力を維持・強化し、便秘解消や精神的なリラックスや爽快感を得るために運動する事は大切で、私も毎朝ジョギングをしています。しかし、運動すればやせると考えるのではなく、まずは食生活を改善してから運動を組み入れて下さい。

