

5. うまくいったらご褒美を

よほど意志の強い人でも、つらいことを長続きさせることは困難です。そこで、Hb A1cが6.5%を割ったら、祝杯をあげてもよいと思いますし、体重が3kg減ったら焼き肉を食べに行ってもよいでしょう。我慢していたケーキを食べても大丈夫です。週五回歩いたのだから、金曜日の夜だけは好きなものを食べる。もちろん土日もしっかり歩いてください。ご褒美は必ずしもおなかに入るものばかりとは限りません。ベルトの穴が1つ減ったら実用とご褒美をかねて軽いジョギングシューズを購入する等です。

逆に、先行投資でダイエットを成功させるためには、まずかっこいいウェアとシューズを買って歩き始めたり、スポーツタイプの自転車を買ってしまうのもよいでしょう。スポーツクラブに思い切って入会して逃げ場を

塞ぐ手もあります。せっかくお金を出したのだから、元を取らなければと励みになるはずですが。

このように、生活の質が高まるように工夫しながら気長にダイエットに取り組むのが成功の秘訣です。

あきらめないで！

糖尿病の食事指導をしたり運動指導をして、後日進捗状況を聞くと、頑張っているのに全然体重が減りませんという声をよく聞きます。そのうちあきらめて逆に太って血糖値が上がる方もいます。普段使っていない筋肉が鍛えられボリュームが増し、脂肪が減るとトントンになっているばあいもあり最初は根気が必要です。まずは自分のやり方で2~3ヶ月頑張ってください。減り始めると面白いように減るものです。どうしても減らないときは、運動だけでなく食事の量や内容を含め相談してください。

編集後記

春分の前あたりから急激に温くなりました。花粉を避けて雨上がりの晴れ間に海辺を走りましたが、日差しは春というより初夏に近い強さでした。近年健康志向に加え、ジョギングや自転車など気軽にできる有酸素運動がブームになっています。マラソン大会や素人の自転車レースが次々に催されるようになったことも手伝い、134号線を守るランナーや自転車の数は数年前の倍くらいになった感じです。秋から冬は本の仕事に休日の時間の多くを費やしたので、運動不足になりました。天気が回復した今週からまた仕切り直します。走り始めは少し体が重めでしたが、10分も走っていると気持ちよくなってきて、知らず知らずのうちに1時間近くのランニングです。これでおおよそ600Kcalを消費し、体重は90g程度減った計算です。これを10日間繰り返すと1kg弱減量できる計算です。本日は昼食前に走ったので途中から空腹感におそわれました。これが体重が減る瞬間です。この春の間に1~2kg程度の減量が当面の目標です。

さて、昨年からはまった特定保健指導の結果がぼちぼち出てきます。政府が音頭をとる上からのダイエット指導ですが、やるなら結果を出したいものです。報告が上がり次第分析し、21年度の保健指導をより良くするため市役所とともに再検討する予定です。山口内科を受診している方々のダイエットの行方も参考になりますので、引き続き皆さんの状況をお知らせください。



山口内科

(ゴールデンウィークのお知らせ)

4/27 28 29 30 5/1 2 3 4 5 6 7

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船マカビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

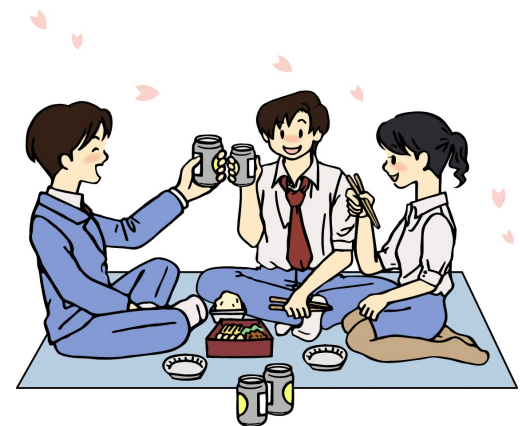
電話 0467-47-1312

通常どおり ← 休み → 通常

ゴールデンウィーク期間中は連休になります。お間違いないよう、よろしくお祈りします。

<http://www.yamaguchi-naika.com>

目次:	ページ
ダイエットが成功する方	1
怖い糖尿病の合併症	2
簡単なことから始めてみる	2
続けるために記録する	2
こんな言葉は禁句です	3
うまくいったらご褒美を	3
あきらめないで!	4
編集後記	4



1. ダイエットが成功する方

春が訪れました。今まで寒さを理由に運動をサボっていた方も、いいわけがなくなる季節です。

平成20年より始まったメタボ健診(特定健診)のためか不況のせいか、腹囲を気にする人や、ダイエットに気を配る人が増えてきたようです。健診で足切りに使われるHbA1c値は、5.2%以上と極めて厳しいレベルとなり、境界型糖尿病の範疇にも入らない人でも太っているだけでメタボの予備軍として保健指導の対象者になります。

保健指導対象者の中には相変わらず生活習慣を変える気がなく、飲んで食べて寝るの生活を続けている人もいますが、今までの生活を反省し、180度方向転換をされる方が増えつつあります。特に30代~40代の若い男性は、社会や家庭で今後も大いに働かなければならないので、是非とも頑張っていたきたいものです。

ダイエットが成功する方にはいくつかの特徴があります。

①これではまずいという危機感をいだく方

②とりあえずの第一歩をスッと踏み出す腰の軽い方

③性格的に几帳面で、体重や運動量、食事量などをマメに計って記録する方

④減量が成功したとき素直に喜ぶ方

⑤体重がなかなか落ちなくてもあきらめない方
などです。

うまくいかない方はこの裏返しです。

①危機感をもてず、ダイエットを他人事のように思っている方

②いいわけが多く、行動が起こせない方

③めんどくさがり屋な方

④体重が増えているのを気にしない方

⑤大した努力をしていないのに体重が減らないからと言ってすぐあきらめる方

⑥食べ物の大きさを小さく表現する方
(こんなに小さなミカンですといって金柑ぐらいの大きさの○を指で作る方)
などです。

うまくいっている方も、いっていない方も、それぞれが当てはまるかどうか振り

返ってください。なお、ガッカリしてくじけてはいけません。たいがいの人ほんのちょっとしたきっかけで危機感をいだき、

2. 怖い糖尿病の合併症

糖尿病、高血圧、高コレステロール血症は、よほど重症にならない限り目立った自覚症状はありません。ところがどれもいったん合併症を起こすと取り返しのつかない病気ばかりです。全身の血管がつまったり破れる合併症です。特に糖尿病は動脈硬化を起こすリスクが極めて高いので血管病の原因となる不動の東の横綱です。

脳梗塞・脳出血

もしこれが起きてしまったらと思うと背筋が寒くなります。マヒで半身不随となり、一生治らないからです。特に若い方は何十年も不自由な生活を続けることになるほか、仕事などの社会生活にも支障を来します。後遺症を残す合併症の大横綱です。

心筋梗塞

冠動脈がつまって心筋が酸欠となり、胸が苦しくなり、心臓が動かなくなる病気です。突然死の原因となり、こちらも合併症の横綱です。あの世に行ってしまう人は記憶ごと消滅ですが、残された家族は路頭に迷うこともあり、家族が途方に暮れる病気の代表です。

糖尿病性腎症

人工透析に陥るもっとも多い原因疾患が

3. 簡単なことから始めてみる

お金を貯めると通帳の残高が増え、使ってしまうと残高は減ります。この自明の理と同じことがダイエットにも当てはまります。食べ過ぎて運動不足になれば体重が増え血糖値が上がります。食べ物を控え、十分な運動をしてエネルギーを使えば、スリムになり血糖値やHbA1cも下がります。

ところで、今までの糖尿病の食事療法は学問的に厳密な事ばかりが提唱されてきま

生活習慣を変えることができます。今回は糖尿病を中心に、どうやってやるきっかけを作るかを考えましょう。

糖尿病です。人工透析に入ると、週3回、4～6時間ずつ透析病院で過ごす生活を一生涯続けなければなりません。その上、全く味気ない減塩食と飲水制限も同様に続けることとなります。長期の旅行に行くこともできず、出かけても名物を食べることもままなりません。日常生活に容認しがたい制約を受ける合併症の大関です。

糖尿病性網膜症

網膜の血管が破れて出血したり炎症で網膜が濁り目が見えなくなる病気です。初期ならある程度治療できますが、ひどくなると失明します。命には別状ありませんが、日常生活に支障を来す病気の関脇です。

糖尿病性末梢神経障害

手足の先のしびれや痛みが左右対称に出ます。進むと感覚がなくなったり、便秘やインポテンツなど自律神経症状が出ます。命に別状はありませんが、四六時中不愉快な感覚を覚えるので、不快指数の高い合併症の小結です。

代表的な合併症を恐ろしげに描きました。どれも出てしまうと、悲惨なものばかりです。糖尿病や予備軍の方に少しでも危機感を持っていただければと思います。

した。たとえば食品交換表を使っていちいちカロリー計算をしたり、1単位80Kcalの食品量を覚えて概算したりなどです。これらの事は基礎知識として知っていた方がよいのですが、仕事で計算を行う管理栄養士ではないのですから、毎日実行するのは非現実的です。何を隠そう私も3日間やってみて、ねを上げたことがあります。学生時代、栄養学の宿題として出たときです。

そこで、まずはできることからやってみることをお勧めします。例えば、毎日缶ビール2本飲んでいたので止めたり1本にする。毎食後に食べていた果物を止める。お昼の定食を、揚げ物やハンバーグなどの肉から、焼き魚や煮魚にする。チャーシュー麺からおかめうどんにするなどです。6枚切りのパンを8枚切りにするなどでもよいでしょう。間食を食べずに、砂糖入りのコーヒーや紅茶だけにしても結構です。まずは簡単なことに手をつけて、ダイエットを始めてください。

同じく運動はどうでしょうか？ 普段何もやっていない人が運動を始めるとひどく疲れたり筋肉痛を起こして長続きしません。また、有酸素運動を30分以上しないと脂肪は燃えないという誤解が蔓延しているため忙しい方は時間がとれず、めげてしまい

4. 続けるために記録する

継続は力なりと言いますが、いざ始めたのはよいが、三日坊主になることもよくあります。これを避けるには、知らず知らずのうちに続けていける工夫が必要です。

一番簡単なのは、やったこと、できたこと、結果などを毎日記録しておくことです。例えば、今日は2駅歩いた、おやつを食べなかった、ビールを我慢した、体重が75kgだったなどとカレンダーや手帳などに

ます。そこでまずは、短時間でもよいから歩くことから始めましょう。通勤の時バス停、地下鉄一駅分歩いてみる、時間のある土日は、近くのハイキングコースや景色の良さそうなところをゆっくり散歩してみるなどです。買い物ものときは自動車をできるだけ使わないようにして、公共交通機関で出かけましょう。渋滞や駐車場探しを考えると意外に時間の節約にもなります。通勤にバイクや車を使わず自転車で行くのもお勧めです。裏道を通れば長距離でない限りあまり時間も変わりませんし、季節の変化を楽しむことができます。

食事や運動もまずははじめの一步が大切です。心の中にくすぶる面倒くささを超えて、今日からさっそく何かできることから始めてみましょう。

書いておくことです。書くことが習慣になると、運動やダイエットの習慣も定着します。また、体重が減ったり、お酒を飲まない日の記録が増えると、やる気がわいてきます。記録は詳細である必要はありません。最小限で結構です。記録は続けることに意義があるので、無理なく長続きさせてください。書き続ければ必ずよい結果がついてきます。

こんな言葉は禁句です！

1) 水を飲んでも太る

腎臓や心臓に問題がない限り、過剰な水はすぐ尿に出てしまいます。従って、むくみがある場合を除いて、水で太ることはありません。

2) 親が太っていたから私はやせられない

確かに体型などは親子で似ている場合があります。骨格などは特にそうです。しかし、親子の体型が似ているのは遺伝子が似通っているほかに、生活習慣を受け継いでいることも原因です。例えば、カロリーの高い食事の内容や運動をしない習慣など、日常の行動がそっくりだからです。

3) 食事を控えているのに全く効果が出ない

自己管理の一番の問題は自分の感覚が正しいか

どうかわからない点です。そこでうまくいかない時は、他人の視点で見直してもらいましょう。医師や、看護師などの病院のスタッフも他人です。

4) 昔から運動が苦手だった

何人もと競争する必要はありません。マイペースでやればよいので休み休み運動しても結構です。歩くのに得意も苦手もないはずですから。

5) どのくらいが適量かわからない

細かい計算は不要です。ダイエットを成功させるには、自分の腹時計を信じてください。食事予定時間の1～2時間前に空腹感を覚えたらしめたものです。空腹感を取り戻すことができる量がダイエットの時の適量です。