



徳島大学病院内分泌・代謝内科

吉田 守美子准教授



減量のコツは体重の記録

とができます。

減量を目指すには、まず頻回に体重を測定し記録を付けることです。食事や運動内容についても記録し、何が減量を阻んでいる原因なのかを見つけます。例えば、間食、夜間大食、朝食

の有無を検査し、肥満の原因を一緒に分析し、適切な食事と運動を提案し、自己記録の方法や生活習慣の修正をアドバイスします。肥満が高度な方や糖尿病などの健康障害がある方には薬物療法を行う場合もありますし、最近では肥満外科手術も治療の選択肢となります。

さあ、今日から体重を量りましょう。しっかり減量に取り組みたい方、今まで頑張ってきたのに成果がでない方は一度肥満専門医にご相談ください。

最近、体重が増えていますか？ 肥満は、体格指数(体重÷身長²÷身長²)が25以上と定義されています。肥満は糖尿病や高血圧、動脈硬化などの健康障害を引き起こすだけでなく、一部の悪性腫瘍(がん)が増えることも知られています。肥満の主な原因は食べ過ぎと運動不足で、現代人の多くがこの問題を抱えています。

肥満治療の基本は適切な食事量を守り、身体活動量を増やすことです。食べ過ぎを防ぐには、よく噛んで(咀嚼)食べるのが重要です。しっかりとした咀嚼は、早食いを防ぎ、食べ物をよく味わうことができ、満腹感を得られやすく、食事量の減少につながります。運動は屋外で行うウォーキングやスポーツだけではなく、室内でのレジスタンス運動(筋力トレーニング)や、仕事や家事労働などの日常生活でしっかり体を動かすことでも活動量を増やすことができます。

肥満専門外来では、健康障害の欠食などは肥満につながる食行動です。歩数計や活動量計で運動量を把握することも大切です。それに基づいて、身の回りにお菓子を置かない、ご飯を何杯にする、1日に何歩歩くなど、具体的な解決方法を考え、目標の体重を目指します。体重や検査値が良くなって、家族や知人からの褒め言葉があると、減量へのモチベーションが一層高まります。