

町医者だより

平成19年11月号

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

シャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポール改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーつるかめ(旧フレック)2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

肥満と戦う？

体重を減らす方法は一つです。消費カロリーが摂取カロリーを上回れば必ず痩せてきます。消費カロリーを増やすためには運動ということになりますが、これが大変です。先月から歩数計(万歩計)を買って一日の歩数を記録しているのですが1万歩歩いてもたかだか400カロリー程度しか消費されません。運動で消費カロリーを増やすことはなかなかむずかしそうです。となると摂取カロリーを減らすしか手が無さそうです。つまり食べなければ良い訳です。

「私、そんなに食べていません！」

食事の内容を見直して下さい、とお話しすると良く返ってくる返事です。本当にそうでしょうか？摂取カロリーは、食事以外に採る食べ物も含まれます。果物や缶コーヒーやサイダー(何故かお年を召した方がお好きです)などは糖尿病の食事指導の際に必ずやり玉に挙げられます。著者自身が1年で50kg痩せた体験談を元にした「いつまでもデブと思うなよ」(岡田 斗司夫著 新潮新書)を今回参考にしましたが、まず手初めに毎日体重を測定することと一日に口にいったものすべて(水以外に)を時刻と共に記録するをすることが減量のスタートと著者は説いています。太る理由に「気づく」ことが大切だからです。

お菓子・菓子パンが意外にカロリーが高い

本の中では、著者は食べたものを記録するだけでも体重の減量につながった、と述べています。次のステップではインターネットなどを利用しての摂取カロリーを算出を行います(例えばポッキー1本まで)。近年外食やコンビニの商品にはカロリー表示がなされているものも多いです。特にアップルパイのような菓子パンのカロリーの高さが目を引きます。ポテトチップー袋で500キロカロリーを越えます(これで既に1万歩以上の歩行に相当します)。この後著者は一日1500キロカロリーまで摂取カロリーを制限して50キロの減量に成功するのです。

太った友達がいると太りやすい

米国の医学雑誌に今年7月興味深い報告がされました。太った友人がいると自分が太る可能性が57%増加するというものです。自分の兄弟が太っていると40%、自分の配偶者が太っていると37%太る可能性が増加します。特に異性より同性の友達の影響が大きいそうです。この影響は住んでいる距離に関係なく「社会的な距離」すなわち「親しさ」に関係しています。また近所の住人が太っていても影響を受けません。健康に関する情報全体を見ても友人からの情報の影響が良くも悪くも大きい様です。

おわりに

いろいろなダイエット情報が溢れています。減量の手段としては摂取カロリーが消費カロリーを上まわらないようにすることしかありません。それをいかに継続できるかにかかっています。