

夕刊

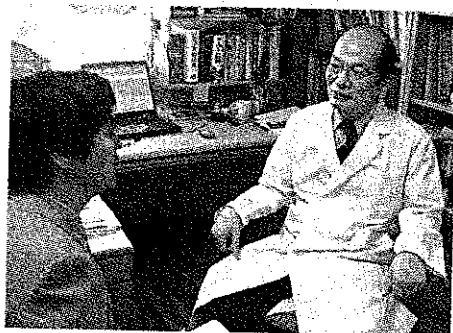
読売新聞

2004年(平成16年)9月18日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46156号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
http://www.yomiuri.co.jp/

「一見元気な人ほど生活習慣病にかかりやすい」と話す丁さん(右)



「大食して大酒を飲んで仕事を頑張る。そんなあなたのようなタイプは、糖尿病や心臓病など、こころと死ぬ場合が多いんですよ」いきなりの先制攻撃にたじろぐ。東洋医学が専門の丁宗鉄・順天堂大医学部客員助教授の見立てだ。

新聞記者になって十六年。不規則な勤務に加え、取材上の付き合いで酒量も多い。やせていた入社時より体重は十六キロ増え、今は身長百八十センチ、八十六キロだ。

来月には「不惑」の四

やせる① 脂肪減らせば健康?

腕まくり

長谷部耕二記者

十歳となり、厄年も近い。六月には体調を崩し、自分の健康を強く意識するようになった。

東洋医学では、人間の体質には、すぐ疲れて病気になる「虚証」と、疲れ知らずで無理のきく「実証」の二つがあるとする。

「実証」の人は体力に余力があり、徹夜なども平気だ。その反面、疲れや体の不調を感じず、センサーの働きが鈍い。体の異常に気付いたときにはすでに手遅れという場合が多いのだという。

「仕事も遊びも頑張る。まさに今の社会で望まれるアメリカ型の生き方ですが、広告代理店やマスコミで働くそんなタイプの人は早死にしますね」それはいけない。子どももまだ小さい。このおなか回りの脂肪を減らし、健康な生活を送るのだ。

「やせれば健康になる」という考えに、実は大きな間違いがある。ここに気付かないまま、私は全身総点検のために順天堂医院に向かった。

夕刊

読売新聞

2004年(平成16年)9月25日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46163号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
http://www.yomiuri.co.jp/

MRIでふくらはぎの脂肪量を計測する



順天堂大学医学部付属の順天堂医院には、生活習慣病の予防と治療のために、医師や専門トレーナーらが運動、食事の指導を行う健康スポーツ室がある。ここで、循環器内科の砂山聡医師が、私の体脂肪量と脂肪の付き方を調べてくれた。

まず、強い磁力で人体を輪切りにして見ることができるMRI(磁気共鳴画像)で、腹部とふくらはぎを撮影する。

長谷部耕二記者

腕まくり

検査用の服に着替えて横になり、装置の中心に細長く開いた円筒状の穴に入っていく。

指示に従って、息を吸ったり止めたりしながら撮影。頭の周りでガリガリと大きな音がするのが気になるが、痛くもかゆくもなく、四十分ほどで終了する。

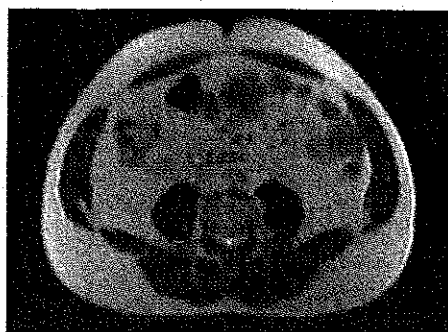
次に、二種類のエクス線を体に当てるDXA法(二重エクス線吸収法)で全身の脂肪量を測る。体脂肪量や骨の量を正確に計測できる方法で、骨粗しょう症の診断にも広く使われている。市販の体脂肪計は、DXA法などで集めたデータを基に脂肪量を推計しているという。

さらに、砂糖水を飲み、その後のインスリンの分泌量を測定する糖負荷試験などを行い、検査は終了した。

そして、結果の出る日。「ひどく悪いとまでは言えないんですが、決して良くありません。生活習慣病の立派な予備軍ですね」と砂山さん。ああ、やっぱり……。

やせる② 生活習慣病予備軍に

MR Iによる腹部写真。外縁の白い部分が皮下脂肪、内側の白い部分が内臓脂肪



順天堂医院糖尿病・内分泌内科の田村好史医師が検査結果を説明してくれる。

「この写真は、あなたのへその所をMR I(磁気共鳴画像)で輪切りにしたものです」

で、白い部分は? 「脂肪です。現実を目の当たりにして、衝撃を受ける。

体の内側にある内臓脂肪部分の面積は百六平方センチ。百を超えればおなかに脂肪がたまると内臓脂肪型肥満。三十代、四十代に増えている『隠れ肥満』の典型です」

腕まくり

長谷部耕二記者

おなか回りは気になっていたが、デブデブではないはずだ。体重(キログラム)を身長(メートル)の二乗で割る体格指数(BMI)は、25未満が普通体重だが、私の場合、体重八十五を身長一・八の二乗三・四で割ると26ぐらいだ。自宅の体重計に付いている体脂肪計でも、22・23%の「軽肥満」で、大きな問題があると思えなかった。

ところが、エックス線で正確に計測した体脂肪率は「肥満」の29%。この程度は、よくある誤差の範囲」と田村さん。ということば

肥満でないと思っている人の中に、隠れ肥満の仲間が多数いるということだ。

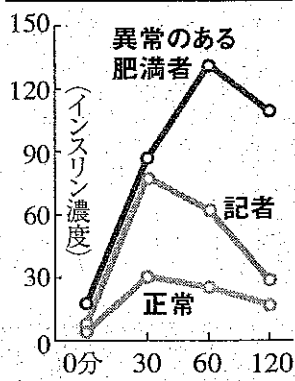
「普通なら脂肪組織に蓄えられる脂肪が収まりきらず、内臓などに蓄積した状態です」

放置すれば、どうなる? 「糖尿病や動脈硬化のリスクが高まります」

良かった。まだ、リスクの段階か。糖尿病に関する検査値にも気になる点があります。えっ……。

やせる③ 「隠れ肥満」にショック

砂糖水を飲んだ後の血中インスリンの濃度



え、脂肪肝の疑いが濃厚だ。「こういうちょっとした異常が、動脈硬化などの危険が高まります」。さあ困った。どうしよう。

順天堂医院の田村好史医師は、「飽食と運動不足の現代人は、糖尿病になる可能性が高まっている」と言う。糖尿病の合併症には視力障害や失明、腎臓病、脳卒中や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化など、怖い病気がずらりと並ぶ。

検査では、糖尿病の指標となる血糖値、つまり血中のブドウ糖濃度に異常はない。ところが、「インスリンの値が良くないです」。

すい臓から分泌されるインスリンは、血液の中の糖分を肝臓や筋肉に取り込ませ、血糖値を一定限度以上に上げない働きをするが、この効き目の低下が原因の糖尿病が増えている。

腕まくり

長谷部耕二記者

さらに、血液の中性脂肪値も163(上限149)と高く、肝機能を示すGPTの46(同43)、ガンマGTPの17(同15)から考えて脂肪肝の疑いが濃厚だ。「こういうちょっとした異常が、動脈硬化などの危険が高まります」。さあ困った。どうしよう。

人間は、肉でいえば脂身に当たる脂肪組織に脂肪を蓄えるが、肥満の人は、そこからあふれた脂肪が肝臓や筋肉の細胞にたまり、インスリンが血糖値を下げる働きを妨げると考えられている。

「実際にふくらはぎの筋肉を調べましたが、普通の人より脂肪が多いです」。筋肉間で「霜降り」状態らしい。

砂糖水を飲んで血液成分の変化を見る糖負荷試験では、私の場合、インスリンが効きにくいので、その分泌量がなかなか減らない。

やせる④ 筋肉も「霜降り」とは

夕刊

読売新聞

2004年(平成16年)10月16日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46184号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
http://www.yomiuri.co.jp/

やせる⑤ 無理な減量は禁物

順天堂医院で「肥満」と判定された私。「では、ダイエットして健康になります」と殊勝な患者ぶりをアピールしたが、循環器内科の砂山聡医師は「単にやせればいい」という短絡した考えの人が多くて困っています。

女性誌に「やせる」記事や広告が載らない日はない。八週間で十五キロやせた男性アイドルの本もベストセラーだ。「普通の人がそんなにやせたら体を壊しますよ」

問題は、体重(キログラム)を身長(センチメートル)の二乗で割る体格指数(BMI)が18・5未満、つまりやせすぎの若い女性が増えていることだ。栄養失調や生理不順、拒食症まで引き起こす危険があるのに、さらにやせようとする人もいる。

腕まくり

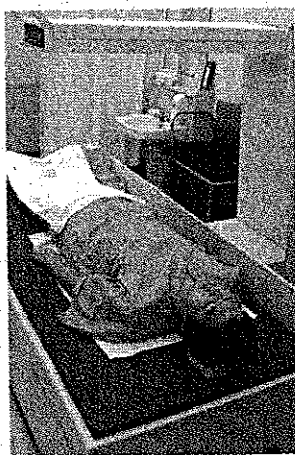
長谷部耕二記者

体格が普通なのに、糖尿病など生活習慣病の兆候がある女性もいる。断食など無理なダイエットが原因で筋肉だけが落ち、相対的に体脂肪の割合が高くなることが一因と見られる。

一方、漢方の丁宗鉄医師も無理にやせるのには反対だ。「現代人は仕事や生活のストレスが大きい。『運動』も一種のストレスなのだから、無理に運動してストレスを重ねる必要はない」と話す。

「ただし」と砂山医師。「あなたの場合、就職後に増えた体重十数キロはあらかた脂肪ですから、やせることがイコール健康につながる。やっばり。」

「結局は食事管理と一定の運動。ライフスタイルを変え、結果的に体重が減るのが理想」。では、どんな運動をすればよいのか。



DXA法(二重エネルギーX線吸収法)の検査装置で体脂肪率を測る

読売新聞

2004年(平成16年)10月23日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46191号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
http://www.yomiuri.co.jp/

やせる⑥ まずは1日1万歩

やせるのに最適な運動量を決めるため、順天堂医院で運動負荷心肺機能検査を受ける。

心電図と血圧、呼吸を測定しながら、ベルトコンベヤーの上を歩く。コンベヤーは徐々に速くなり、ジョギングから全力疾走に。汗が噴き出し、息が苦しくなってくる。時速九・七キロで限界を感じ、検査終了。

心拍数や酸素摂取量から、最適な運動の強さを決める。

私の場合は時速六・四キロの早歩き。心拍数だと一分間に百二十四にな

腕まくり

長谷部耕二記者

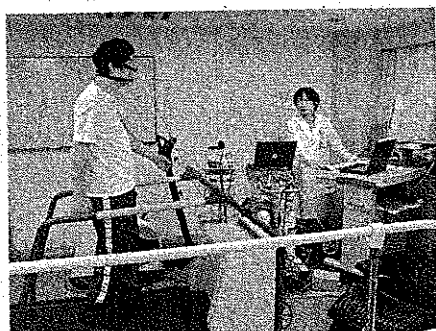
る。大まかで早歩きするか、ゆっくりジョギングをするペースで、予想以上に遅い。「こんなに遅くていいんですか?」

「みんな速く走りすぎです」と循環器内科の砂山聡医師。運動という、しゃかりきになって走る人が多いが、疲れて毎日続けれない。日ごろ運動しない人が急に始めると、けがをする場合もある。

運動の負荷を徐々に強くしていくと、最初は、酸素を体に取り込み体脂肪を効率よく燃焼させる「有酸素運動」が行われるが、ある

強さのところで、筋肉内のエネルギーなどを使う「無酸素運動」に変わる。無酸素運動は体を鍛えるトレーニングには良いのだが、短時間で疲れてしまう。

今回決めた運動量は有酸素運動の上限だ。三十分以上の運動を続けられ、疲労が残らない。「体質改善なら、少し汗をかき、息が上がらず、会話をしながらできるぐらいがよいです」。まずは一日一万歩。さあやせるぞ!



運動負荷心肺機能検査を受け、最適な運動量を割り出す

夕刊

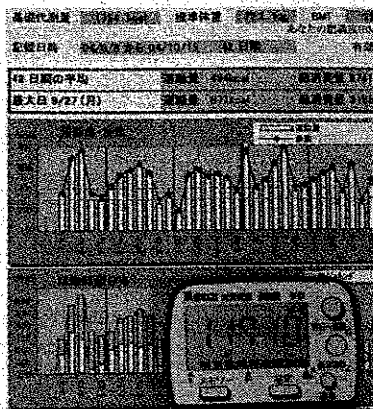
読売新聞

2004年(平成16年)10月30日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46198号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
http://www.yomiuri.co.jp/

「毎日一万歩」を目標に使用した歩数計(右下)と順天堂医院での分析結果



では、なぜやせない？
つまり自分でもわかっていて、できの悪いテストを親に見せる子供のよう
に、一か月間の食事日誌を管理栄養士に差し出した。

目標は「一日一万歩」。三百歩・
・昭の消費分だ。一週間に三千歩
・昭相当の運動をする人が病気に
なりにくいという研究から出た数字で、単純に計算すると、一歩・
・昭やせるには七千歩・昭、二十三
日分の歩行が必要になる。
私の場合、目標を達成する方法
は案外簡単に見つかった。
た。こまめに取材に行く
ことだ。一か所行けば一
千一千三百歩はかせける。
「よく働け」といふこと
なのだ。

取材に行けない日は、
昼食時に、会社のある東京・大手町から隣の神保

腕まくり

長谷部耕二記者

町や神田、日本橋まで歩く。おいしい物を食べられる店を目的地にして、無理やり歩く。大雨の日には「自分はいったい何をやっているのだらう」と思うこともあったが、そして、一か月。やせない。体重八十六キロ・昭からスタートしたが、八十五・八十六キロ・昭の間をうろろしている。

順天堂医院で中間検査を受ける。歩数計の結果を見た砂山聡医師は意外なことに「なかなかよく歩いていますよ」とほめてくれる。

やせる⑦ 消費はしたけれど

読売新聞

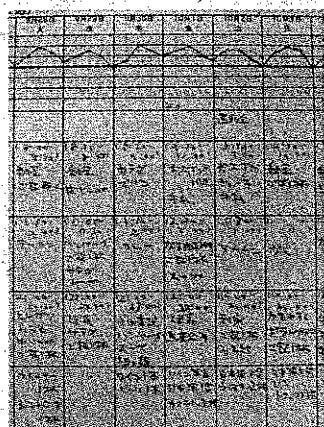
2004年(平成16年)11月6日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46205号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
http://www.yomiuri.co.jp/

夕刊

朝、昼、晩の食事内容と、1日4回の体重測定結果を記録した食事・体重日誌



朝は抜くこともある。昼は外食で中華料理のいため物やラーメン

腕まくり

長谷部耕二記者

順天堂医院で働く管理栄養士の篠宮真理さんは、私の一か月間の食事記録を見て眉をひそめた。「お酒と脂肪分が多くて、野菜や果物の取り方が少ないですね」

「どれも脂肪分が多すぎます」
一日の最高摂取カロリーは、朝、サラダとプリンを食べ、昼はカレーライス、夜には牛肉の炭火焼きでワイン一本、ビール一本を空けたあと、担々麺をた

いられた日の約三千五百キロ・昭。「毎日三千歩・昭弱は食べています。これでは歩いたってやせませんよ」
週末は自分でも料理するが、牛すじ煮込みや焼き豚など脂っこい物が多い。これを肴に、好きな本やテレビを見ながら一杯やるのが休日の楽しみだが、「それだと就寝前までだらだら食べて酒量も増える。悪い生活習慣はやめて下さい」

「ライフスタイルを変えてやせる」って、かくも禁欲的なのか。やめとけばよかったかしら。しかしやせる挑戦はまだ続くの

やせる⑧ 禁欲的 食習慣の改善

夕刊

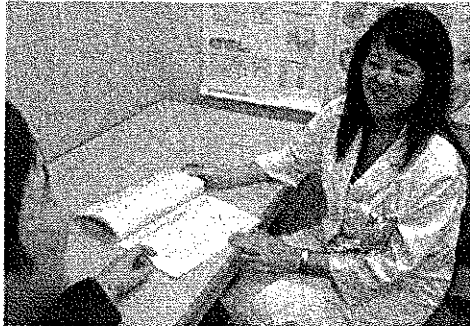
読売新聞

2004年(平成16年)11月13日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46212号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
<http://www.yomiuri.co.jp/>

脂肪、アルコール過多という記者の悪い食生活の改善を指導する篠宮さん



「お相撲さんがちゃん
生活の改善策を順天堂医院の
管理栄養士 篠宮真理さんに聞く。
「夕飯を九時までに食べる」と
夜の睡眠中は副交感神経の働き
が活発になり、エネルギー消費は
抑えられているのに食べ
た物の吸収がよくなるら
しい。このときの余分な
エネルギーは、脂肪細胞
に蓄えられやすい。夜遅
く夕食を食べると、空腹
からドカ食いしてカロリ
ーオーバーになりやす
い。」

腕まくり

長谷部耕二記者

「でも、夜遅くまで仕事がある
んですが」と私。だったら、
夕方におにぎり一個ぐらい
食べて、帰宅後はおかずだ
け軽く食べるようにすれば
いいんです。なるほど。
夕食を早く取れば、朝は
おなかが減る。朝食はしっ
かり食べても太りにくい。
「動物性脂肪の多いラメ
ンはやめて、うどんかそば
に。カレーや丼物など単品料理よ
り、定食を選ぶ。揚げ物やいため
物などを避け、煮物など和食を中
心にした献立がいいですね。野菜
や果物も増やしてください」
残る問題は酒だ。休日はどうし
ても飲んでしまうから、平日は取
材の付き合い以外は酒をやめよ
う。これからの季節、魚も鍋も熱
かんもおいしくなるのに。残念だ。
しかし、待てよ。おいしくて、
カロリーの低い料理だってあるは
ずだ。それを教わりに行く。

やせる⑨ 夕食早め、朝しっかり

夕刊

読売新聞

2004年(平成16年)11月20日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46219号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
<http://www.yomiuri.co.jp/>

志摩さん(右)
の指導で「小松
菜の煮びたし」
作りに挑戦



東京・駒込の女子栄養大学にあ
る「栄養クリニック」は、一九六
九年から生活習慣病の予防と改善
を目的に、健康診断の結果に基づ
いた食生活指導を行っている。
「この管理栄養士、志
摩美さんから、簡単に
作れる、おいしい低カ
ロリー料理を学ぶ。」
「霜降り肉とかソーセ
ージ、チャーシューなど
脂肪が豊富な物はおいし
いんです。でも、カロリ
ーが高い」と志摩さん。
炭水化物やたんぱく質が一挙当た
り四時・倍の量に、脂肪は九
時・倍と倍以上の熱量となる。
低カロリー料理には?

腕まくり

長谷部耕二記者

「野菜ですわね」。油を控え、う
まみを引き出すのがポイントだと
いう。
まずは、ほうれん草の磯辺あえ
(三十時・倍、二人前)。エノキ
ダケ小一袋をさつとゆで、
ほぐす。ほうれん草半束は
ゆでた後、水にとって冷や
す。よく絞って、水気を取
るのがコツ。後は大さじ一
杯の海苔の佃煮で両方を
あえるだけ。
次に「小松菜の煮びたし」
(六十時・倍、同)。小松
菜半束を三つぐらいに切り、小
じ一杯の油で、パック半分のだし
じといためる。軽いためたら、
酒小さじ二杯に、ホタテ貝の水煮
一缶を汁ごとほぐして入れ、
うまみを加える。しんなりし
たら、小さじ一杯のしょうゆ
で仕上げる。
どちらも簡単だが意外にお
いしい。ちょっとした副菜に
最適だ。「次は週末などに家
族で囲める鍋料理を作ってみ
ましょー」

やせる⑩ 野菜おいしく低カロリー

夕刊

読売新聞

2004年(平成16年)11月27日 土曜日

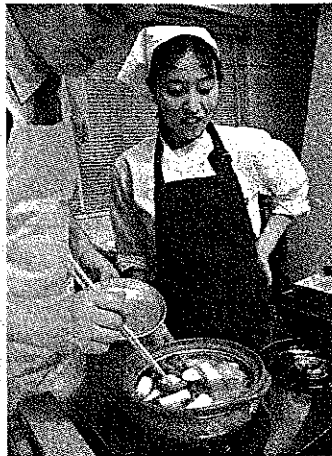
発行所
読売新聞東京本社
第46226号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
<http://www.yomiuri.co.jp/>

やせる⑪ 体も喜ぶ満腹感

女子栄養大「栄養クリニック」の管理栄養士、志摩喜美さんに教わる低カロリー野菜料理。今回は「豆乳鍋」だ。

「お父さんが家族にふるまうのもいいですね。材料(二百五十円・塩、二人前)は鶏もも六切れ(骨付き水炊き用が良い)、カキ百個、しょうが薄切り四枚、ネギ半本、ニンジン三分の一、チンゲン菜二株、生シイタケ四枚、白菜キムチ百個、豆乳二百CC、塩小さじ三分の一、水四百



鶏肉はザルに入れ、さっと熱湯をかけて臭みを抜く。カキは水で

振り洗い。チンゲン菜は軸と葉に分ける。鍋に水、しょうが、鶏肉、塩を入れて強火にかけ、沸騰したらアクを取る。野菜を入れて火が通るまで煮たら、カキとチンゲン菜の葉を加える。ひと煮立ちさせ、豆乳、キムチを入れてできあがり。

腕まくり

長谷部耕二記者

材料からいろいろな味が

出で、おいしい。「太った人には早食いが目立ちます。骨付き肉からは良い味が出るうえ、食べるのに時間がかかるので、満腹感が

得やすくなります」と志摩さん。

「『ごちそう』といえは肉と考

えがちですが、野菜料理は手間もかかるし、最近価値も高い。野菜は『体によいごちそう』と考えてほしいですね」

体に良い知識が身に

着いていく。実は体重

も最近二週間は八十三

―八十四キ・タ台で、

最初より二―三キ・タ

やせた。上々だ。

志摩さん(右)の指導で野菜たっぷりの「豆乳鍋」を作る。あっさりしているが、うまみが深い

夕刊

読売新聞

2004年(平成16年)12月4日 土曜日

発行所
読売新聞東京本社
第46233号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03)3242-1111(代)
<http://www.yomiuri.co.jp/>

やせる⑫ “速食い”は肥満への道

私の二日三千キ・タとは、「朝、昼をちゃんと食べ、さらに結婚披露宴でフルコースとお酒をいただく」ほどの高カロリー。だが、私だけが鯨飲馬食とも思えない。国立健康・栄養研究所の佐々木敏博博士に聞いた。

「二十歳から六十九歳までの男性で、体重(キ・タ)を身長(センチ)の二乗で割った値が25以上の肥満者が、一九八二年の20%から二十年で30%に増えています。日本では肥満男性が急増中なのだ。

腕まくり

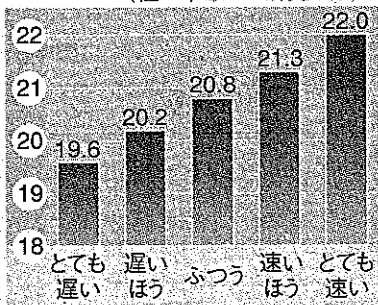
長谷部耕二記者

「総摂取カロリーは減るはずだが、米国の調査では朝食抜きの方が太る傾向が見られた。結局はどこかでそれ以上に食べてしまっわけです」

食べ方も重要なポイントだ。短時間で胃袋に詰め込む「速食い」の人ほど肥満傾向が高く、食物繊維の摂取量も少ないという研究がある。速食いは満腹感が得にくいからだ。「ひじき、切り干し大根、しいたけ、れんこんなど食物繊維の多いものや固いものはよくかまないと飲み込めない。速食いの人は無意識に避けるのでしよう」

佐々木さんに「速食いは、忙しい社会人の宿命では」と聞くと、「これが悪い食生活習慣だと自覚していない人が多いことが問題。無理をせず、自分の日常生活の中で折り合いを付けられる範囲内で、悪いことを減らしていけば良いのだよ」。なるほど。

女子大生の速食い・遅食いとの肥満度(BMI=kg/m²)の関連
(佐々木さんの研究から)



2004年(平成16年)12月11日 土曜日



世界保健機関神戸センターで開かれた
食生活と健康に関するシンポジウム

やせる⑬ 軽くなった時こそ動け

世界保健機関神戸センターで開かれた食生活と健康の国際シンポジウムに行った。ブラジル・サンパウロ大学のカルロス・モンテイロ教授は、「肥満は先進国だけでなく、中南米諸国やエジプトなどにも広がっている」と指摘。「ブラジルでは穀物や豆、イモを食べる量が減り、肉、卵、植物油の量が増えた」と説明する。

長谷部耕二記者

腕まくり

教授は「食事を制限してやせるだけのダイエットではだめだ」と強い口調で語る。やせたあと、反動で体重が元に戻るリバウンドは、とても体に悪い。リバウンドはなぜ悪いのか？
その答え

は、脂肪が付くやすくなるから。運動をせず食事を急に減らすと、筋肉の量が落ちる。筋肉によるエネルギー消費が減ってしまうため、もし食生活を元に戻すと、使い切れなかったエネルギーで増える体重の大半が脂肪になる。カロリーを制限するときは、努めて体を動かすべきだという。

さて、シンポジウムのテーマは世界的な野菜と果物の摂取不足。日本でも二十代から四十代の男性は、野菜や果物をあまり食べない。では、三十代、四十代男性でも野菜をしっかりと食べる国はどこだろうか？

正解は韓国。ナムル、キムチなどの野菜料理が豊富だ。韓国健康産業開発協会のキム・チョイル博士は、「伝統的な野菜料理は調理に大変手間がかかるんですよ。おいしい韓国の野菜料理は健康の陰には、女性の苦勞があるのだ。」

やせる⑭ 無理な目標 挫折の元

ちょっとはスリムになれたかを調べる最終検査を前に、三か月の体験で得たことをまとめたい。

◎無理なことはしない
今回は、できる範囲での「怠惰な」挑戦だった。できるだけ歩く、というののもそのひとつ。もし「一か月何かやせる」など目標を立て、無理な食事制限や運動をしていたら挫折しただろう。

長谷部耕二記者

腕まくり

◎飽食を自覚する
四十歳になるのに二十代のような大食をしてきた。若いころの半分程度の食事で適正カロリ、という感じだった。

◎ダイエット食品に頼らない
た。一年で十二キロ減らして「大丈夫？」と逆に聞かれた。運動して筋肉を増やせば、体重が同じでも健康につながる。

粉末を溶かす流動食などがある。医師の指導でなければ問題ないが、「自己流でやって失敗する人が多い」という話も聞いた。

◎体格は個人差が大きい
標準体重や体脂肪率はあくまで平均値なので気にしすぎない。「体脂肪率15%」という人気女性歌手が登場するCMもあるが、通常なら「やせすぎ」だ。

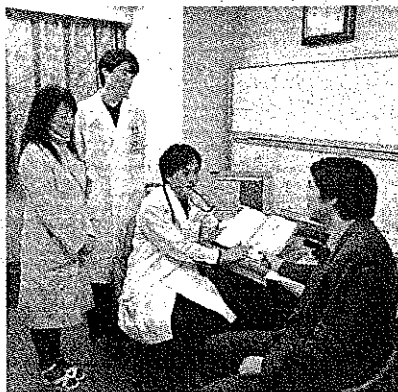
◎価値観を変える

「ガンガン働く出世主義もよいが、自分の人生を考えたとき、一生を健康に過ごすことも大切ではないか。体をいたわるのは自分への投資です」(国立健康・栄養研究所の佐々木敏博士)



気が向けば公園でウォーキングすること。無理をしないようにノ

「年末、年始に食べ過ぎて、元のもくあみにならないように」。お世話になった先生から最後にくぎを刺される



やせる⑮ スリムへ「近道」なし

順天堂医院の検査結果が出た。やせた。八十五・二キロあった体重は八十・八キロまで落ちた。十月から二か月で四・四キロ。ひと月で約二キロ。理想的な減らし方です。と砂山聡医師もほめてくれる。

肥満の目安となるへそ回りが九十六センチから八十九センチに減り、ズボンがゆるゆるになった。断層撮影では内臓脂肪の減少が見られた。実は内臓脂肪は付きやすい反面、食事療法などで落としやすい。

血液検査でも、酒飲みならおなじみのGPTやガンマGTP、中性脂肪といった肝機能を示す数値

長谷部耕二記者

腕まくり

が、数年ぶりにすべて正常値に戻った。肝臓内の脂肪も減っていた。ふくらはぎの筋肉細胞内の脂肪量を計る検査でも興味深い結果が出た。実は最初の検査で4・1という糖尿病患者(4前後)並みの数値が出ていたという。それが健常者(2以下)のレベル、0・9まで劇的に改善した。田村好史医師も「短期間にこれだけ良くなった例は初めてだ」と驚いていた。

なぜやせたか。仕事柄よく出歩くので運動量を維持できた。医師や栄養士の診断で悪い所を正しく把握できた。当初は運動不足が最大の問題と考えていたが、実際は食生活だった。「腹八分目」「大酒は良くない」という昔からの言い伝えの正しさを痛感した。

医師が肥満者に健康指導を行う肥満外来、糖尿病・内分泌系の外来も増えている。どうです。健康な生活を手に入れてみませんか?(おわり)