

# 肥満について

院長 井手下 久登

5



## ストレスを減らす

人間は強いストレスの場合、食べる元気すらなくなり、やせ細っていきます。われわれには、軽いストレスは日常的にあります。日常的にささいなストレスが原因で肥満になったり、ダイエットに失敗します。ストレスと肥満には、因果関係があります。正常体重者に比べて、肥満者がストレスをかかえている率が高いといわれています。人はストレスでイライラすると、甘い物や油物を食べたり、過食をして、副交感神経の働きを高めて、イライラを軽減させる傾向があります。「気晴らし食い」が太る原因の一つになります。

藤野武彦氏は、脳疲労（うつ状態）が肥満の主な原因だとし（図 1）、脳疲労を治すことが肥満を治すのに大切であるといっています。

### 肥満はなぜ起こるのでしょうか？

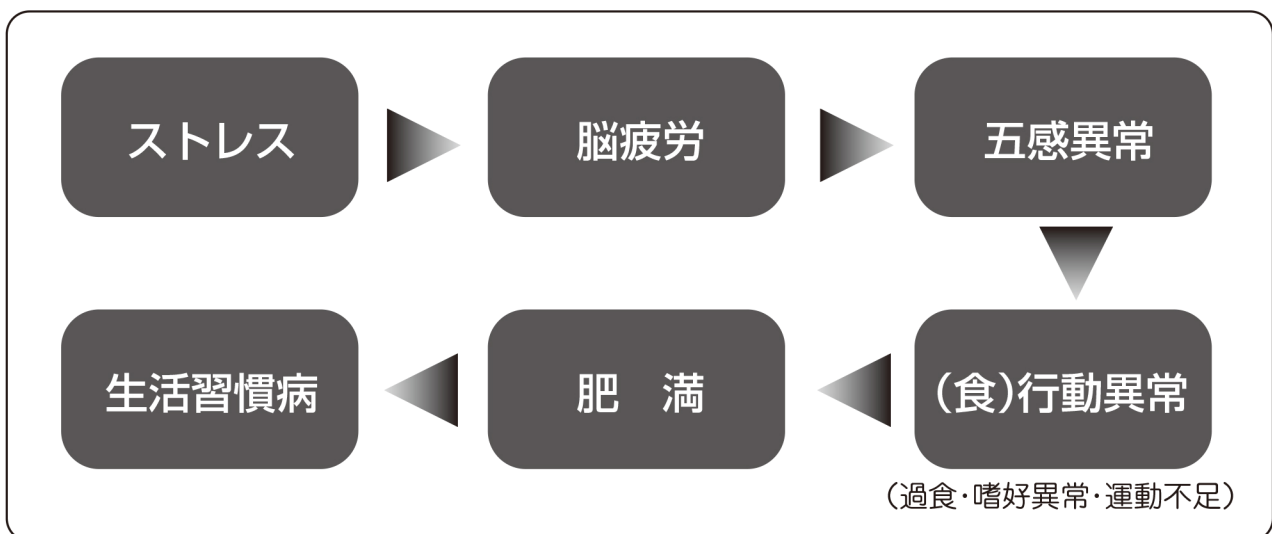


図 1：藤野武彦 ブックスダイエット(改変)

### ストレスを減らす方法

- 1 感謝をする、足るを知る、私利私欲を減らすなど、正しい生き方を学ぶ。
- 2 抗うつ薬、抗不安薬、カウンセリングなどで、精神状態を安定させる。
- 3 仕事・家事などを好きになる