

肥満について

院長 井手下 久登

8



肥満防止は長期戦

肥満症治療では、ほとんどの人がリバウンドします。リバウンドがみられないほうが例外的といっても過言ではありません。短期間の食事制限では、一時的な体重減少がみられますが、ほとんどの人がリバウンドします。そこで、医師に「意志が弱い」と言われ、患者さんは「医師が悪い」と言い、治療をやめてしまいます。

治療をする方も受ける方も、リバウンドは当たり前のことと受け止め、反省し、やりかたを変えることが必要です。

リバウンドしないための方法は、医師、管理栄養士、心理士、運動指導士などがチームをつくり、目的・目標を明確にし、計画どおりにいっているかフォローすることが重要です。

1 うつ病などの脳疲労状態があるかチェックし、あれば、カウンセリング、薬物治療などを行い、精神状態を良くし、過食を防ぐ(図1)。



図1

2 食事については、1日のカロリーを見直す。

1) 果物やジュース、おやつはやめる。

2) カロリーを減らす、脂質を減らす、炭水化物を減らす、アルコールを減らす。

3) 食べる回数を減らす。3回食べている人なら2回、2回の人なら1回などで、1日の摂取カロリーを減らす。

3 運動をしていない人には、まず定期的な短時間の運動をすすめる。毎日朝起きる時間を15分早くして、筋トレや散歩をする。できれば、毎日30分ほど運動するようにする。

4 ダイエット自己管理表に毎日、体重、食事の内容、運動量などを書き込む。1カ月に1回は外来治療を受け、医師や管理栄養士が計画どおりにいっているか、進捗状況をチェックする(図2)。



図2

5 医師を中心としたスタッフが、生活習慣病の末期である認知症、寝たきりなどの恐ろしさを説明する。