

横山内科院内新聞

第17号
平成21年
11月

十一月十四日は、国連で指定された『世界糖尿病デー』です。日本だけでなく世界各国で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを目的とし、様々な催しが行なわれるようになりました。史跡や名所が、テーマカラーのブルーでライトアップされる映像をテレビ等でご覧になった方も多いのではないのでしょうか。



2009年キャンペーンポスター



当院でも世界糖尿病デーに合わせ十一月十六日ステノYホールにて講習会を行いました。大変多くの皆様に参加いただき、関心の高さが伺えました。参加者は真剣にメモをとる一方、笑いが起きる場面もあり、会場は普段の診療とは異なるリラックスした雰囲気になりました。

「減量の仕方、教えます」
横山内科院長 横山 宏樹
都道府県別肥満度ランキング（H十八年）で、北海道の男性は第二位、女性は

第十二位でした。第一位は男女とも沖縄県ですから、北海道の上位入賞は冬の積雪による運動不足だけが原因ではなさそうです。

人間の三大欲求...

欲求を抑えるということとは、大変難しいことです。言葉を変えたと、欲求を満たすことこそが、まさに「生きていく」ということでもあります。食事療法は三大欲求のひとつである、「食欲」に直結します。実は、本日のお話は七〇歳未満の肥満者向けと考えています。私は、私の母を含め七〇歳を過ぎた方には「あれを食べるな、これをしなさい！」は慎むようにしています、人生の先輩には有意義に人生を謳歌していただきたいのです(笑)。

糖尿病と付き合う為の、必須知識

1. HbA1c...約2か月間の血糖コントロールの指標。目標は**6.5%未満**。
2. **3大合併症...網膜症、神経障害、腎症。**
3. 糖尿病がある人の血圧は...**120mmHg 台かつ70mmHg 台**、あるいはそれ以下に。
4. 糖尿病がある人の脂質は...LDLコレステロール(悪玉)で**100mg/dl**以下に。
5. **肥満の解消!!** 体重=身長(m)×身長(m)×**25**以下に。
例) 身長**170cm**なら、**1.7×1.7×25=72.2kg**
6. 上記を基準に、**脳梗塞、心筋梗塞を防ぐ**ことが、最も大切だとは思いませんか？

私の経験から

私は、身長一七〇cm。平成十六年に初めて体重が七〇kgを超えました。そこで、通勤二kmを毎日歩きました。が、体重は変わらず。患者さんへ指導する手前、一口づつ箸を置いて、ゆっくり食べ、味わうように心がけました。すると、「もうこれ以上食べなくてもよいか」と、あまりたくさん食べなくて済む心境になりましたし、結果そのようになりました。



食事が多いときには(適当に、平気で)、残しています。これを継続し、現在は六十三kgまで減量しました。アルコール量は以前と変わりません。満腹に至るまで食べないのでなく、空腹を満たす程度でよしとすることが減量につながります。

やせるのに、何が必要?

メタボリックシンドロームの原因であるインスリン抵抗性。これを悪化させるたんぱく質や塩分を控えるように説明した結果、多くの方が減量に成功しました。最近の院内の調査では、四人に一人の割合で脂肪肝が改善した(肝臓の脂肪が取れた)、という結果が出ました。また、早食いが肥満につながることも過去の調査結果から得られています。

食事を減らすことや、ゴルフやウォーキングで身体を動かすことは、いずれも、継続しなければ効果は出ません。続けることにより、“内臓脂肪を燃やさなくちゃ”というスイッチが入ります。

「たくさん食べなきゃ体が持たない」「甘いものが大好き」「残すだなんてもったいない!」たしかに、遺伝素因や、風習、習慣、偏食、嗜好など変えられない事は多々あります。しかし、「考え方」は何歳でも変えられます。理性・知性・感性、これらを上手に使って食欲をコントロールしましょう。

院長より

かなり大胆な講演タイトルにした為か、興味ある話題であった為か、一〇〇名

の方に御参加いただき感謝しています。患者さん自身から“蛋白質と塩分を控えたら減量できた”と言われると、確かにこれは減量につながり重要なのだなあ、と改めて考えさせられます。“食べないとやれない”というモードやムードを、根っこから考え直してみてください。減量して薬も減らしましょう!

編集後記



ある患者さんからの意見「生産者の立場から、“食べ物を残す”のはどうか。」お料理の作り過ぎは禁物。減量は、健康+お財布+環境に優しく、一石三鳥ですね。

第二六回糖尿病講習会は平成二二年二月開催予定です。皆様のご参加をお待ちしています。