

横山内科 クリニック 院内新聞

第34号
平成27年
11月

平成二十七年十一月十六日

第四十二回

患者講習会
では、肥満
をなおす」
をテーマに
講演を行い
ました。



減量のための食事

減量のための食事のポイント
① **カロリーを抑える** ② **塩分を抑える** ③ **ゆっくり時間をかけて食べる**、の三つです。
カロリーを減らすには、鶏胸肉や豆腐、こんにゃくなどの低カロリー食品や食物繊維の豊富な野菜を使用することにより量は減らさずカロリーを減ら

すことができます。また、**シリコンスチーマー**や**フライパン**用ホイルを使うと油を使用しなくても調理ができるので、カロリーを抑えることができます。味付けは塩や醤油の代わりに、**柑橘類**や**こしょう**や**一味**などの香辛料を使うことで、塩分を抑えることができます。そして、とにかくゆっくり食えることを心がけてみてください。早く食べてしまおうと一時的高な空腹感に満たされませんが、またすぐにおなかがいっぱいになります。低カロリーにするための調理用品



シリコンスチーマー
鶏胸肉を電子レンジで蒸すことができます。

フライパン用クッキングシート
油を使わずに揚げ焼きができます。焦れや油汚れが付きにくく、お手入れが楽です。

一口食べたらずを置き、口に運ぶ量を少なくするようにして、**二十分**は食事に時間をかけるようにしてみましよう。

最近では、カロリーや塩分を考慮された**宅配弁当**というものもあるのでも、お弁当を利用することもお勧めです。

宅配弁当を利用する



間食を抑える

間食を抑えるために、一日分は本当に空腹なのかおちついて考えてみてください。本を読んだり散歩をしたり、**違う行動**で置き換えられるかもしれません。**ガム**は噛み続けることで、脳の満腹中枢が刺激され空腹感を感じなくなるといわれ

ています。他にも、毎食後に歯を磨くことで脳の働きが活発になり、食欲を抑えることができます。しかし、過度のダイエットは後の暴飲暴食に走ってしまふ**リバウンド**への原因ともなってしまう可能性があります。自分に甘くし過ぎない、無理のないダイエットを見つけて**長続き**することが大事です。



肥満の状況

肥満度は BMI (Body Mass Index) kg/m^2 で計算し、25を超えると**肥満**、30を超えると**高度肥満**となります。日本人の24%が肥満で、そのうち4%が高度肥満とされています。全国の糖尿病患者のうち肥満は43%で、高度肥満は10.4%です。**当院**

の通院者で

は、

59%が

肥満であり

17%が高

度肥満と全

国の糖尿病

患者の割合

よりも著し

く多いのが現状です。糖尿病の

原因には肥満が大きくかわ

っています。しかし、現在では

様々な薬の登場によって、血糖

改善だけではなく体重減少も

みられています。

血糖も体重も下がる薬

血糖を改善するだけではなく、

体重も減らす糖尿病の薬に

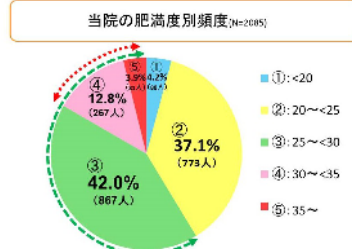
SGLT2阻害剤とGLP1

様製剤があります。SGLT2

阻害剤は血糖を尿糖として

300カロリー／日排泄する

ことから体重の減少、血糖値の



減少効果があります。その他に

中性脂肪低下、血圧低下

作用が見込まれます。この

ため、心筋梗塞などの虚血

性心疾患の発症を予防する

効果が

期待さ

れています。

G

LP1

様製剤

は血糖

が高い

ときのみ、インスリンの分

泌を促進させ、血糖を下げ

ます。その他、脳に作用し

て食欲を抑える、胃や腸か

らの食物の吸収を緩やかに

する作用があるということ

から体重を減少させる効果

があります。

筋肉を貯めましょう



糖尿病患者でも長寿化が著

しいと言われていますが、加齢

と共に筋肉量が減少する「サル

コペニア（筋肉減少症）」の心

配が懸念されています。糖尿病

薬のSGLT2阻害剤は体脂

肪を減らして体重減少をもた

らす反面、筋肉量も落ちる懸念

があります。そのため、高齢の

方には出さないようにしてい

ます。筋肉量が減らないため

に、筋肉を貯めておく「貯筋」

が大事とされています。筋肉は

使っていないと衰えてしまっ

てきます。今後当院ではバネ台

と呼ばれる自宅でも簡単にで

きる運動を取り入れようと思

えています。もし興味があれば

遠慮なく声

をおかけ

ください。



院長より

今や糖尿病は、生活の質を損

なうことなく、長生きできる

時代となってきました。しか

しながら、肥満は増強してき

ており、高齢化も進んできて

います。生きている限りは、

元気であり健康的でありたい

ものです。そのためには、健

康的な食生活と運動を大切に

して、自分をいつも良いコン

編集後記

十勝にも冷たい風が吹く季節

になりました。これからは紅葉の

ような赤い景色ではなく白い雪

景色がみられる日々の到来です

ね。寒い日が続きますので、うが

い・手洗い・防寒を忘れずにし

てくださいね。

第四十三回患者講習会は、

平成二十八年二月頃の開催予

定です。皆様

のご参加お待ち

しています。

