



もしもしドクター No.177



まつだ小児科医院

松田 隆 院長

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) (Metabolic Syndrome代謝症候群) ⑧
～『はらすまダイエット』②～

メタボリックシンドロームが気になる人はチェックしてみましょう!! 1. 体重をはかるのはめんどうだ。2. 最近お腹が出てきた気がする。3. 満足するまで食べてしまう。4. ジュースや缶コーヒーが好きだ。5. 外食をよくする。6. から揚げや天ぷらなど揚げ物が好きだ。7. 間食や夜食をよく食べる。8. 日頃から運動不足である。9. ストレスがたまっている。該当するものが★1～2個の人はちょっと危険→週に1回体重計にのって、あなたの状況を確認しましょう!★3～6個の人は危険域に突入!→チェック項目を1つでも減らすように心がけましょう!★7～9個の人はおそらくメタボでしょう!→生活習慣を見直す必要ありです!体重5%減をめざすとともに、健康診断を受けましょう!

メタボリックシンドロームと診断された多くの人は、現状の生活を改善し内臓脂肪を減少させることを望んでいますが、「ダイエット」というと、あれもダメこれもダメ、辛い苦しい、ストレスが溜まる、面倒くさい、時間がないとできない、というイメージが強く、どのようにすれば正しいダイエットが行えるかが分からず、何も実行できていないという方が多いようです。また、内臓脂肪を減少させるために取り組めることを聞いた調査結果で、できるという答えが多かったのは、1位「運動」、2位「食事」、3位「間食」、4位「お酒」…などで、逆にできないという回答が多かったのは「禁煙」でした。メタボリックシンドロームに喫煙が合併した場合、心血管疾患のリスクが相乗的に高まるのが指摘されています。禁煙もダイエットと同様に重要な課題といえます。

『はらすま (はらすまスマート) ダイエット』には、難しいと思われがちなダイエットを成功させるために必要な工夫があります。フードモデルを使って実際に食べている量を検証したり、イラスト入りのマイナス100kcalのカードなどを用意したり、

10日ごとの結果報告の際に1日2回測定した体重をグラフ化するなど、視覚化することで苦手意識を簡単であるという認識に変えることもできます。また、E.Deciの『自己決定理論』を元に、やる気につながる3つの欲求と工夫も盛り込まれています。(1) 人に支配されたくない、自由でありたい⇒自分で決める、選択する (2) 有能でありたい⇒結果が分かる、目標達成する、褒められる (3) 人と関わっていたい⇒メールや面接でのやり取り 計画が実行され、改善できた人の継続できた理由は、「日々の体重の変化を見るのが楽しかったため」「目標が明確だったため」「日々の測定で目に見える効果を実感でき、明日も頑張ろうと思えたから」「ダメといわれるものがあまりないため」「メニューに負担を感じなかったため」「メールによる保健師からの励ましがあったから」「苦勞が少なく効果が見えたから」などです。ダイエットを行うには、ダイエットに対する不安を取り除き、やる気を継続させることが重要です。『はらすまダイエット』で、多くの方がメタボリックシンドロームを改善できたのは、誰もが取り組みやすいように考えられたシンプルで分かりやすいプログラムであったからだと考えられます。『はらすまダイエット』の特徴をまとめると、(1) 目標がある (2) 1日の減量目標を50～100gに設定する (3) 100gまで計測できる体重計を使う (4) 記録する (5) 体重が減らなかった理由を考える (6) 頑張らない、あきらめない (7) 目標を達成したときのご褒美を設定する などのようです。これらの点に注意して、『はらすまダイエット』にチャレンジしてみましょう!PDCA (【計画】 Plan 【実行】 Do 【検証】 Check 【改善】 Assessment) サイクルを考え、生活スタイルを見直して、自己改革していくことは、横着習慣病を予防し、Positive Thinkingで前向きな人生を送ることにつながるのではないかと思います。