



もしもしドクター No.178



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) ⑨
～行動療法①：食行動質問表～

メタボリックシンドロームの発症因子とされる内臓脂肪の蓄積を改善するには、食事療法と運動療法が不可欠ですが、それを実行して継続することがなかなかできません。合併症や栄養学的な意味の知識量を増やすだけでは、効果はなく、行動を継続することが大切です。自分の問題点に**気づき、動機づけ**をして、**自己管理**することが成功の鍵となります。治療に当たっての留意点として、大分大学の吉松博信教授は、①医療側は患者のすべてには介入できない。②肥満症患者には固有のライフスタイルがある。③肥満症患者には食行動の「ずれ」と「くせ」がある。④医療側は教育や指導で満足しがちである。⑤患者は知識の増加で満足しがちである。⑥知識の増加は必ずしも行動変容にはつながらない。ということを挙げられています。例えば、食行動の「ずれ」として「水を飲んでも太る」という認識のずれ、「お腹一杯でも好きなものなら別のところに入る」という満腹感のずれ、自分の食べる量

はそれほどでもない」と答える摂食量に対するずれなどが挙げられます。また、「くせ」では、「目の前に食べ物があれば、つい手が出てしまう」、「イライラするとつい食べてしまう」などです。いずれも、生活と密着して、自分自身が意識していないことが問題となり、食事療法や運動療法を実行し、継続することに影響します。これらの問題点に気づくために、表1のような食行動質問表が用いられます。この質問表を①食生活の規則性、②食事内容、③食べ方、④空腹・満腹感、⑤代理摂食、⑥食動機、⑦体質や体重に関する認識に分け、得点化して特徴を図式化したものが図1です。この例では、夜間に偏った食事リズムの異常、油物が多い食事内容、早食いなどの食べ方が問題であることが分かり、入院治療によって、改善されたことが分かります。食行動質問表によって問題点が明らかになることにより、治療の方向性が明確となり、本人と医療者が協働できるようになります。

表1 食行動質問表

氏名 () 年齢 () 性別 (男・女) 身長 (cm) 体重 (kg)	
次に示す番号で以下の問いにお答え下さい。	
(1. そんなことはない 2. 時々そういうことがある 3. そういう傾向がある 4. 全くその通り)	
1. 早食いである ()	29. 食事のメニューは和食より洋食が多い ()
2. 肥るのは甘いものが好きだからだと思う ()	30. ハンバーガーなどのファーストフードをよく利用する ()
3. コンビニをよく利用する ()	31. 何もしていないとついものを食べてしまう ()
4. 夜食をとることが多い ()	32. たくさん食べてしまった後で後悔する ()
5. 冷蔵庫に食べ物がなくて落ち着かない ()	33. 食料品を買うときには、必要量よりも多めに買っておかないと気が済まない ()
6. 食べてすぐ横になるのが肥る原因だと思う ()	34. 果物やお菓子が目の前にあるとつい手が出てしまう ()
7. 宴会・飲み会が多い ()	35. 一日の食事中、夕食が豪華で量も多い ()
8. 人から「よく食べるね」と言われる ()	36. 肥るのは運動不足のせいだ ()
9. 空腹になるとイライラする ()	37. 夕食をとるのが遅い ()
10. 風邪をひいてもよく食べる ()	38. 料理をつくる時には、多めに作らないと気が済まない ()
11. スナック菓子をよく食べる ()	39. 空腹を感じると眠れない ()
12. 料理があまるともったいないので食べてしまう ()	40. 菓子パンをよく食べる ()
13. 食後でも好きなものなら入る ()	41. 口一杯詰め込むように食べる ()
14. 濃い味好みである ()	42. 他人よりも肥りやすい体質だと思う ()
15. お腹一杯食べないと満腹感を感じない ()	43. 油っこいものが好きである ()
16. イライラしたり心配事があるとつい食べてしまう ()	44. スーパーなどでおいしいそうなものがあると予定外でもつい買ってしまう ()
17. 夕食の品数が少ないと不満である ()	45. 食後すぐにでも次の食事のことが気になる ()
18. 朝が弱い夜型人間である ()	46. ビールをよく飲む ()
19. 麺類が好きである ()	47. ゆっくり食事をとる暇がない ()
20. 連休や盆、正月はいつも肥ってしまう ()	48. 朝食をとらない ()
21. 間食が多い ()	49. 空腹や満腹感がわからない ()
22. 水を飲んでも肥る方だ ()	50. お付き合いで食べることが多い ()
23. 身の回りにいつも食べ物を置いている ()	51. それほど食べていないのに痩せない ()
24. 他人が食べているとつられて食べてしまう ()	52. 甘いものに目がない ()
25. よく噛まない ()	53. 食前にはお腹が空いていないことが多い ()
26. 外食や出前が多い ()	54. 肉食が多い ()
27. 食事の時間が不規則である ()	55. 食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べてしまう ()
28. 外食や出前を取るときは多めに注文してしまう ()	

図1 治療前(左)後(右)の食行動ダイアグラム

