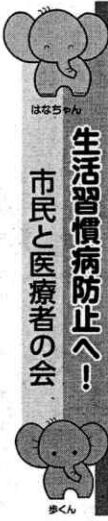


# 小象の「元気〜マ行」



生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会

さまざまな食品や器具を用いて痩せようとする試みが行われていきます。肥満の中で、高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群、整形外科的問題、精神的問題、婦人科的問題などの合併症がある場合には、「肥満症」と定義され、医療が必要となります。

おまじいすると肥満度は次の式で計算します。体重(kg) ÷身長(m) ×身長(m) ÷身長(m) = Body Mass Index (BMI) と呼びます。BMI 25以上を肥満とします。35以上を高度肥満と定義します(日本肥満学会)。

## 肥満症の治療

### 生活様式を変えよう

弱くて痩せられないのでは無い場合も多いのです。最も大切なのは、太る生活様式を変えることです。でもこれが難しいのです。小象の会では2010年に小学生、中学生、高校生にアンケート調査を行いました。いずれの学年でも、早寝・早起き・朝食を摂ることから始めてみるのがおすすめです。五感を使って食べ物をつくり味わいましょう。お勧めを表に示しました。

朝食を摂ることから始めてみるのがおすすめです。五感を使って食べ物をつくり味わいましょう。お勧めを表に示しました。

よく噛むことです。食べ物をお腹に入れてから飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

口に入れたらすぐに飲み込む前に、よく噛みましょう。30回噛むことをお勧めします。

- ① 早寝、早起き、朝ご飯！
- ② 30回噛みましょう！
- ③ 体重計に乗りましょう！ 月1kgの減量が無理のない減量です  
体重記録が有効です。
- ④ 歩きましょう！ 階段・エスカレーター・エレベータに頼らない  
バイク・自転車・車に頼らない
- ⑤ 腹持ちを良くしましょう！  
肉・魚・大豆・卵・乳製品：一日に5つの蛋白質を摂る

と腸をつなぐバイパス術があります。日本では前者が保険適応になっています。減量手術をすると体重減少とともに、様々な代謝障害が改善されるようになります。

糖尿病では、代謝改善・減量・減薬などのよい結果が得られることが分かってきました。しかし手術後の合併症や後遺症に注意する必要があります。体重がリバウンドする場合があります。手術後にも引き続き正しく栄養をとることが、健康と減量の維持にとっても重要です。

私たちの体は口から入ってくる食べ物でできています。まず自分ができることから始めましょう。



(小象の会) 理事、渡辺 医院院長 田所直子