

# 食生活を記録し「見える化」

「先生、ごめん！ 痩せへんかったわ」

今年4月、京都医療センター（京都市）の肥満外来。京都府内に住む男性67が申し訳なきように診察室へ入ってきた。肥満症・糖尿病内科医の浅原哲子さんが身を乗り出すと、男性は「ちょっと油断したかな」とうつむいた。身長1.63、体重81キ。浅原さんは食事内容が書かれたノートを見て、「カレーとラーメンは油が多いから控えましょ。次は80キを切るのが目標ですよ」と念押しした。

男性は約20年前から2、3か月に1度、肥満外来に通う。40代後半に脳梗塞の治療を受けたのがきっかけだ。当時の体重は100キ。中学・高校の教員として多忙を極め、ゆっくり食事を取る時間がなく、職員室の机はお菓子が山積みになっていた。甘いカフェオレや

コーラが大好きで、残業後、日付が変わった深夜に夕食を取ることも。ラグビーに長く親しみ、健康には自信があった。それだけに若くして脳梗塞を発症したのは、ショックだった。

以来、仕事の合間を縫って通院し、栄養指導を受けた。日々の体重と食事を記録することで食生活を「見える化」できた。外食が続けば、とたんに体重は増える。間食を我慢すれば、しばらくしてから減る。体重

のグラフはジグザグを繰り返しながら減り、今は81キまで低下した。

▽食事は野菜から食べ始め、魚中心に▽間食しない▽1日8000歩以上――。減量のための知識は頭にたたき込まれている。それでも「つい自分を甘やかしてしまふ。肥満外来は生活を見直すための『関所』です」と男性は語る。

減量に近道はない。浅原さんは「日常生活の中で瘦せる習慣を実行していくし

かない」と強調する。手術や治療などの力を借りたとしても、最後は患者の意志が成否を左右する。

しかし、生活習慣を見直し、それを継続するのは難しい。国立病院機構が2010年に実施した調査では、患者576人のうち約4割が、3か月間で3%以上の体重減に成功したものの、うち約3割が1年後には再び増加していた。精神疾患や社会的な困難などを抱えて、通院が続かない人も珍しくない。

同センターは01年に肥満外来を開設。減量ノートや1食500キ・位のレシピ本、病院食堂での減量食の提供など、生活習慣の改善につながる様々な仕掛けを考案してきた。減量を実感できるよう実物大の「脂肪の塊」（3キ）を患者に持ってもらうこともある。

浅原さんは「一人で行動を変えて減量に取り組むのは大変。医療従事者や仲間、家族が伴走してあげると効果的です」と話している。



●「無理のない減量が続いている」と話す男性。野菜や魚中心の食事を心がける●男性が毎日の食事や体重を記したノート