

保健指導ノートから

保健師 たけもと ゆうこ 武本 裕子

私のダイエット奮戦記 Part.2

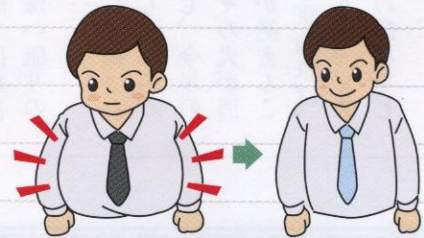


新年のお喜びを申し上げます

昨年より始まった「特定健診・保健指導」、みなさんの結果はいかがでしたか？

「私のダイエット奮戦記Part.1」は2007年4月号に掲載した、自動車部品の製造メーカーで事務系の仕事をしておられるSさんをご紹介します。『2年で体重、10kg減量』という画期的な体験でした。今回はそれを越える体験です。

**ええっ！
2年で体重20kg以上減量～！？
本当です！！**



今回ご紹介する方は、ある事業所で営業をされている、Aさんです。

Aさんのプロフィールをご紹介します

Aさんの健診データ

- 8歳～ この頃から偏食が無くなり太り始める。

- 15歳～ ある手術のため入院
～脂質代謝異常があり服薬開始。
退院時70kg（あまり問題意識なく過ごす）

- 21歳(2月)～ 体重90kg(この時がピーク)
～「これはやばい」と思った。
減量を決意!! 70kgを目標に減量開始

- 22歳以降～ 健診データをご覧ください。

- 24歳現在～ 体重66～67kgを維持されています。

年度	2006	2007	2008	
年齢	22	23	24	
計測	身長 (cm)	166.0	166.3	165.7
	体重 (kg)	82.6	75.5	66.8
	BMI	30.0	27.3	24.3
血圧	拡張期 (mmHg)	135	126	123
	収縮期 (mmHg)	81	70	74
肝機能	GOT	89	46	27
	GPT	177	89	33
	r-GPT	147	60	39
脂質	T-ch	238	158	203
	中性脂肪	189	118	123
	HDL-ch	42	43	55
糖代謝	血糖	93	95	93
食後時間	4時間	空腹	空腹	

実行したこと

- ジュース→水・お茶に変えた。
- マヨネーズ→ドレッシングに変えた。
- 濃い目の味→普通の味に・・・。
- 毎日体重測定し、パソコンに記録～体重を棒グラフにして記録。
- ご飯2～3杯→1～2杯に減らした。
- 間食を控えた。(ポテトチップス・チョコレート・クッキー等)



減量してから変わったこと

- 食事のカロリーを気にするようになった。
(自分で献立を立て、お母様に作ってもらわれた時期もあったようです。)
- 動きが楽になった。
- Gパンのサイズが5サイズダウンした。
(スーツのズボンも12cmも詰めたと喜んでおられました)
- よく噛んで食べるようになった。
- 食事の量が減ってきた。

減量成功の ポイントは…

- 社会人になり生活リズムが規則正しくなった。
(学生時代は、かなり不規則だったようです)
- 70kgになった時1~2ヶ月間体重が落ちなくなったが、あきらめず継続した。
(今まではこの状態であきらめ、リバウンドしていたと…)
- 自然に、無理なく取り組めた。(つらいと思ったことがなかったそうです)
- 記録してグラフ化した。(生活や食生活がいろいろと見えてきたそうです)
- 目標を明確にした。(70kgを目標に、できるまで継続されました)

アドバイス



これから減量する方へのアドバイスは…

“根気よく・無理しないのが一番”との事でした。

これからは60kgを目標に今後も継続していく、とのことでした。

Aさんは20代前半とまだ若く、基礎代謝が高いため、短期間の大幅な減量が可能だったのかもしれませんが。それと、アルコール・喫煙習慣がないのも幸いしたように思います。それにしても、Aさんの実行力には頭が下がります。

Aさん、次回は名前入りの減量体験報告第2弾を是非お願いします。

基礎代謝についてチョット一言

● **基礎代謝**：動かずじっとしている時もエネルギーは消費されます。このとき使われるエネルギーを基礎代謝といえます。(kcal/日で表します)

● 基礎代謝の求め方

女性 $665 + (9.6 \times \text{体重kg}) + (1.7 \times \text{身長cm}) - (7.0 \times \text{年齢})$

男性 $66 + (13.7 \times \text{体重kg}) + (5.0 \times \text{身長cm}) - (6.8 \times \text{年齢})$

- 基礎代謝は1日の総消費エネルギーの70%を占めるといわれています。
- 基礎代謝は体温によっても変化します。(体温が高い方が高い)
- 基礎代謝は筋肉量が多いほど高くなります。

基礎代謝の年齢・性別の平均値の表を参考にしてください。

基礎代謝が求められる体重計をお持ちの方は、平均値と自分の基礎代謝を比較して参考にしてください。

- 筋肉量は40歳以上ではなにもしないと、1年ごとに1%ずつ減っていくそうです。
- 筋力トレーニングは3~5種目/日にするのが効果的といわれています。

年齢別の平均的基礎代謝量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
18~29	1550	1210
30~49	1500	1170
50~69	1350	1110
70以上	1220	1010

**新年会等で宴会も多いかと思いますが、減量は、冬がチャンスです。
1年の中でもっとも基礎代謝がアップするのは今です。
減量を考えている方は、ぜひこの時期に始めましょう。**

- ◆ **GOT** : 肝機能の項目。肝炎のときは上昇。
- ◆ **GPT** : 肝機能の項目。肝臓に脂肪がたまると増える。(GPT > GOT)
- ◆ **r-GTP** : 肝機能の項目。アルコール性肝炎のときは上昇。
若年者の場合は高めに出ます。
脂肪肝でも増える場合があります。
- ◆ **T-ch** : 総コレステロール。
- ◆ **HDL-ch** : 善玉コレステロール。

「私のダイエット奮戦記」を募集します。下記にご連絡ください。

連絡先：ダイハツ系連合健康保険組合

保健師 武本

TEL 06-6371-1453

e-mail:daihatukeikenpo@m5.dion.ne.jp