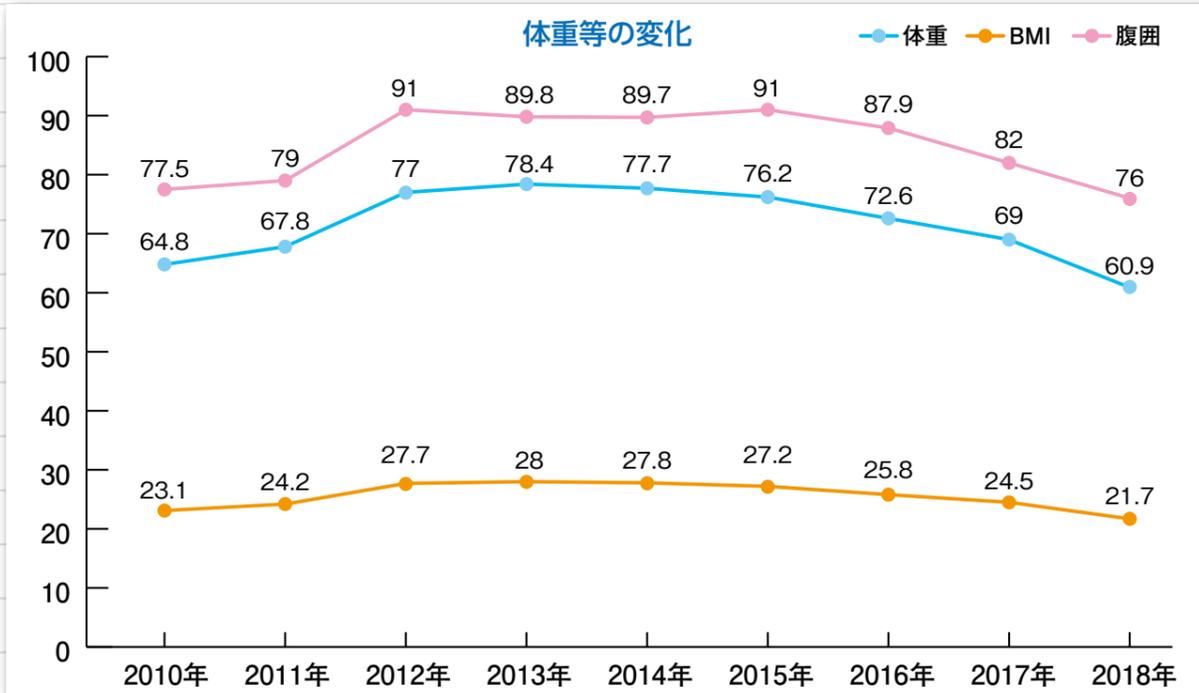


表1 Aさんのデータ

検査項目	基準値	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	
		18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳	26歳	
計測	体重 (kg)	64.8	67.8	77	78.4	77.7	76.2	72.6	69	60.9	
	BMI	25未満	23.1	24.2	27.7	28	27.8	27.2	25.8	24.5	21.7
	腹囲 (cm)	85未満	77.5	79	91	89.8	89.7	91	87.9	82	76
検尿	体脂肪 (%)	10~20	12.8	17.4	24.4	24.8				14.3	
	尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	
	尿潜血	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	
血圧	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	
	収縮期	~130	107	112	118	117	109	110	100	103	97
脂質	拡張期	~85	64	52	66	62	57	62	58	61	57
	中性脂肪	~150	64	79	173	87	208	338	90	96	55
	HDL-ch	40~	83	72	64	68	62	58	67	62	89
肝機能	LDL-ch	~120	86	120	123	118	125	140	148	96	108
	GOT	~31	23	27	48	32	33	34	23	18	24
	GPT	~31	31	31	78	59	66	50	44	20	31
糖代謝	γ-GTP	~51	33	32	83	70	65	43	41	20	21
	空腹時血糖	~110	105	93	94	92	102	78	85	84	74
判定	HbA1c	~5.5	5.2	5.1	5.4	5.8	5.7	5.7	5.5	5.6	5.4
			正常域	正常域	要精検	要精検	要精検	要精検	要観察	要注意	正常域
実行したこと	運動面	サッカー平日 ジム週1~2 バスケ週1 歩行(晴天時)プール週1~3(雨天時) ロードバイク(休日の晴天時のみ) 筋トレ(週2~3くらいで継続)									
	食事面	体重計測~継続 甘い物(アイス等)減らす コンビニに行かない 21時以降は食べない 外食・インスタント物やめ 空腹にはナッツやドライフルーツ									



連載

保健指導ノートから

保健師 ^{ひらの}平野 ^{あやの}綾乃



新入社員の皆さん、異動や転職などで環境が大きく変わった方々、お疲れが出ていませんか？ほかに、仕事・子育て・介護などでずっと忙しく、食事は不規則・慢性的な寝不足・せっかくの休みは動く気になれないなど。いつの間にか「最近ウエストきついなあ」「やせたいけどなかなか実行できない」そんなあなた（私か？）に減量成功例をご紹介します！

今回ご協力いただいたのは、自動車部品製造工場にお勤めのAさん（男性20代）です。新入社員として採用された2010年から、3年間でなんと14キロも増えてしまった体重を、食事と運動でスッキリと元に戻すことに見事成功！その1年後にお会いしたときもカッコいい体型を維持されていました。そこで、今回の掲載をお願いしたところ快諾してくださいました。その間の健診結果の経過表とともにご覧ください。



Aさん
 身長：167.5cm、体重：61.2kg、BMI 21.8 (2019年3月現在)
 (Aさんの標準体重は 61.7kgです)
 *標準体重=身長(m)の二乗×22 BMI=体重(kg)÷身長(m)の二乗(25以上は肥満)

AさんへのQ&A

- Q1.** 体重が増えてしまったのはなぜだと思いますか？ **A1.** 不規則な食事や間食、遅い時間帯でも食事。
- Q2.** 減量しようと思ったきっかけは？ **A2.** 友人の結婚式で昔のスーツが着られなかったとき。
- Q3.** リバウンドせずに体重が維持できた要因は？ **A3.** ① 自宅近くにプール、ジムがあったこと。
② 太っていた頃の体型に戻りたくないから。
- Q4.** 減量がうまくいかない人にアドバイスがあれば **A4.** ① **まずはできる事をやってみること。**
② 理想をもつこと。
③ 誘惑に負けないこと。

表からは、体重や腹囲の増減が血液データに影響することが一目瞭然です。皆さまもご自身の健診結果と照らし合わせてみてください。

(*表中の体脂肪率は健診項目にはないので健康相談時の測定数値です)

なかなか運動はできないという方は、食事(時間・内容・量)を見直して、普段の身体の動きを増やす(家の中でマメに動く、買物先で余分に歩きまわるとetc.)だけでも、ゆっくりと確実に成果は出てきます。さあ今日から「**まずはできる事を**」やってみませんか？