

減量



—食事療法のコツ—

東洋鍼灸院



減量に関して

人類は長い間飢餓と闘って来ました、ここ30年ほどは逆に飽食の時代になりました。

日々の治療の中で、多くの方が「痩せたい、痩せたい」の大合唱です。

社会が高度化複雑化するにつれ、ストレスを抱える方が増え、すぐに癒されたいと特に女性は甘い物を好み、会社帰りの居酒屋は大流行です。

肥満（つまり減量）をテーマに皆様にわかりやすくお伝えしようと思い、この小冊子を作りました。

調べていくうちにこの肥満の問題といるのはまだまだ研究段階で、遺伝子まで調べないとなかなか答えの出せない問題だといることが解りました。

やがてはその方の遺伝子を調べて、治療法を決定するといろ方法になると思いますが、現段階で考え違いや間違った情報による誤解をなくすべく、「減量」に関しての話をお願いします。

適正体重とは

「自分は一体体重が、何キロならいいの。」

実はこの問題一つとっても難しいのです。

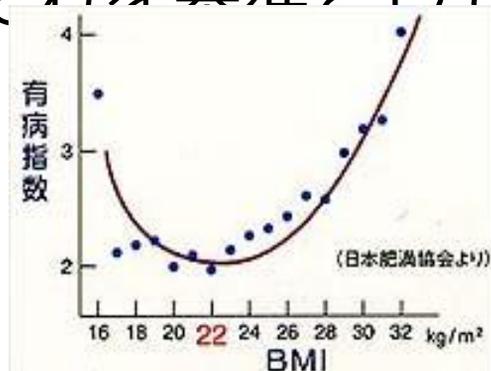


「自分の適正体重は・・・」

BMIとは「Body Mass Index」の略で、国際的に認められている**体格指数**のことです。

BMIと健康の関係は、下図のように痩せすぎても免疫や呼吸器の病気になりやすく、太りすぎれば高脂血症や心臓病、無呼吸症候群、動脈硬化症の危険性が高まる。

BMIが22の時に、病気の合併症率が最低であったので、それを基準として標準体重を決めている。



BMIと標準体重早見表

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMIは22がのりどされています。身長から割り出した標準体重は下記の通りです。

身長 (m)	標準体重 (kg)
1.50m	49.50kg
1.55m	52.85kg
1.60m	56.32kg
1.65m	59.89kg
1.70m	63.58kg
1.75m	67.37kg
1.80m	71.28kg
1.85m	75.29kg

小数点以下三位切り捨て

BMIの問題点

①体脂肪との関係

BMIが20～25の時の死亡率が最低で、それ以下でも以上でも死亡率は上がる。

だから、平均を取って22がいろいろ話ですが、身長と体重だけでは、脂肪の量が全く考慮されていません。

スポーツ選手で体重が100kgあっても健康な方はいますし、体重が50kgでも内臓脂肪で肥満の方もいます。

ですからBMIと同時に、体脂肪率なども測る必要があります。

②高齢者の問題

理想のBMIは年齢とともに上がるのではないいろいろ考え方がある。

20代で20、40代で22、60代で26。

高齢者で身長170cmの人だとBMIが22で63.58kg、なのだが、70kg（BMI：24.22）位あった時のほうが体力的には充実していたという意見も聞く。

月2kgの減量ペース

今までの経験から体に無理がなく、そんなに我慢しなくても減量できる目安は

月2kgの減量

6kg痩せようと思えば3ヶ月間かかります。10kgの方は半年近くの間をかけます。

これが月に4kgの減量となるとかなり我慢しないと達成できません。またリバウンドの問題もあり、ゆっくり確実に食事指導をしていきます。

今は124kgだ
けど一年後
は100kg目指
すぞ…



夜食べると太る、本当だった

生活リズムを刻む体内時計に關与するたんぱく質が、脂質の蓄積に深くかかわっていることを日本大学薬学部の榛葉繁紀専任講師らが突き止めた。このたんぱく質は、日中に減少し、夜間に増加するリズムを刻んでいた。俗に「夜に食べると太る」と言われるが、研究成果はこの仕組みを説明する証拠のひとつになるとみられる。

「BMAL1」と呼ばれるたんぱく質で、榛葉講師らは、BMAL1が脳以外では、脂肪組織に大量に存在し、肥満によって量が増えることに着目した。遺伝子操作でBMAL1が作られなくなったマウスにエサをたくさん与えても、脂質が蓄積することはなかった。逆に、BMAL1が増えると、脂肪細胞のほか、通常、脂質を取り込まない細胞でも脂質を蓄積することがわかった。また研究グループは、BMAL1が人間にもあることを確認した。榛葉講師は「BMAL1は、夜間、増加して、エネルギーの補充にかかわっているとみられる。BMAL1のリズムに合わせて食事したり、BMAL1の産生を抑えることで肥満予防につながる」と話している。

(2005年9月9日14時46分 読売新聞から引用)

外食で太る

外食をしている方でなかなか痩せない方をよく見ます。

美味しい外食ですが、「味付けが濃い」上に、どうしても「こってり」しています。

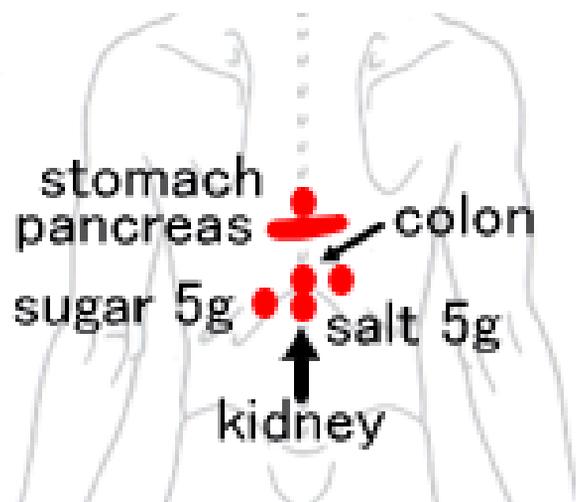
時々はいいのでしょうが独身や単身赴任の方、夜勤の方などは外食で済ませている方が多いと思います。

外食生活の長い方は背中を触っただけですぐにわかります。

刺激物の摂取が多ければ胃や十二指腸に負担がかかり、糖分の過剰摂取は膵臓に負担をかけます。

外食はおいしい分食が進み、つい食べ過ぎになります。

当然お酒も進みますから、減量したい場合は注意が必要です。



—背中の臓器反応点—

満腹まで食べる癖

昔おいしいうものを腹一杯食べられなかったから、その反動で、今は「満腹まで詰め込む癖」がついてしまったとおっしゃる方がいます。

確かに戦中戦後と生きてこられて、戦後など砂糖を見たことがないという話をされます。

寝るときはいつも煎餅布団でいつかふかふかのベッドで寝てみたい、食事も満腹まで食べてみたい。

気持ちはわかりますが、いざそれが出来るようになるると「ふかふかベッドは腰に悪い」とか「今は飽食の時代少し残すぐらいで丁度いい。」と言われ何とも釈然としません。

何事も中庸が大切ということでしょうか。



今は「腹六分」

昔は「腹八分」と言いました。これだけ飽食の時代になると「腹六分」と言っても「腹八分」食べてしまわないでしょうか。

多くの方に「腹八分」と言いましたが、ほとんど守れていません。

いっそのこと「食事の量を半分」つまり、「腹五分」と言いたいですがそう言うとショックが大きいですから少し控えめに「腹六分」と言っています。

この辺の心理は微妙で「腹六分」と言われると「腹八分」より少し少ないと思うようですが、「半分」と言われると「そこままでしなくてはだめですか・・・」となります。

「腹六分」を合い言葉にしましょう。



腹六分

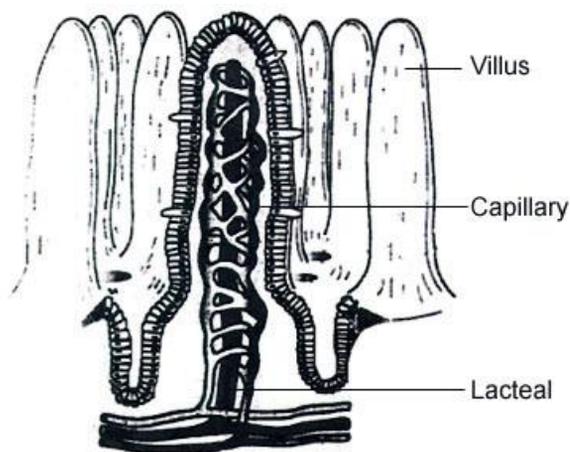
水を飲んででも太る人

よく水を飲んででも太ると言いますが、最近の研究で「肥満関連遺伝子」が発見されその解明が進んでいます。

やがては「貴方はこの遺伝子を持っているから、普通の減量ではだめ。あと200kcal制限して。」といった診断が出るようになると思います。

もう一つの理由は「小腸の絨毛」です。この絨毛が大きいと吸収が促進され、太りやすくなってきます。逆に小さいと脂肪の吸収は遅くなり、遅れた分、肥満を予防できます。

もう一つ「神経質な人は太りにくい。」という事です。神経が興奮しているときは、ブドウ糖の消費が多く、太りにくくなっています。



小腸の絨毛

女性のストレスと甘い物

特に女性は「ストレスを感じると無性に甘い物が食べたくなる」と言います。

手っ取り早く、気持ちも落ち着き、満足度も高く、人に迷惑もかけず、何時でも何処でも・・・

確かに甘い物を取ってストレスを癒したのといろ気持ちはわかりますが、どうしてこんなに甘い物ばかりにこだわるのかは、良くわかりません。

男性はそんなに甘い物とは言いません。



運動した後の食べ過ぎ

週に2～3日もジムやプールに通い、「終わった後、皆さんとの飲み会が楽しみ」という方は本当に痩せようとしているのか疑問です。

「7km泳いだから、これくらい食べても大丈夫」とか「汗かいたから水分一杯補わなくちゃ」といってビールをお代わりしている方。

楽しみの方はわかりますが、食べたものがすべて栄養になりそうに怖い気がしているのは私だけでしょーか？

運動で使うカロリーは思ったほど高くはありません。食事を少し控えるほうがはるかに楽です。



痩せる耳鍼治療

今から20年以上前に、「耳つぼに鍼で痩せる治療」をしていました。

週に一度耳の鍼を取り替え、食事の前に鍼を軽く200回刺激していただく。

2~3ヶ月で7kg位痩せた方はいましたが、治療しながら次のことを感じました。



1. 効果の出る人と全く出ない人がいる。
2. ほとんどの女性は「ウエスト・ヒップ・脚」が細くなりたいののに、実際は「頬・肩・胸」から痩せて、少し貧相になるといった苦情が出た。
3. 鍼をやめて体重が戻った方が多い

以上の理由から、その時に「痩せる」ということは、もろすこしメカニズムがわからないと結果を出せない。」と感じ、やめてしまいました。

耳鍼は専門の先生にご相談下さい。

学生時代+10kg

学生時代に比べて体重が、10kg以上も増えた方をよく見ますが、自分ではアフターファイブも元気だし、多少徹夜してもへこたれません。ゴルフだって絶好調、体のことを考える事はありません。

ところが33才を境に体が少しずつ変化をしてくる。昔と比べるとちょっと記憶力に冴えがなくなり、以前はいくら食べても大丈夫だったのに胃を重く感じる、仕事が終わったあとに腰が痛くなる、寝ても疲れが取れない、肩こりがひどくなって最近何か治療をやらうかと思っている、眼の奥が時々痛む等、明確な変化が起こっています。

そうです。明らかに学生時代と体が違うのです。それも体重が10kgも増えたのですから、いつまでも元気なわけがありません。

「学生時代+10kg」の体重の方、貴方は減量の対象者です。

やがては坐骨神経痛

「学生時代+10kg↑」の体重を維持しているとどうなるのでしょうか？

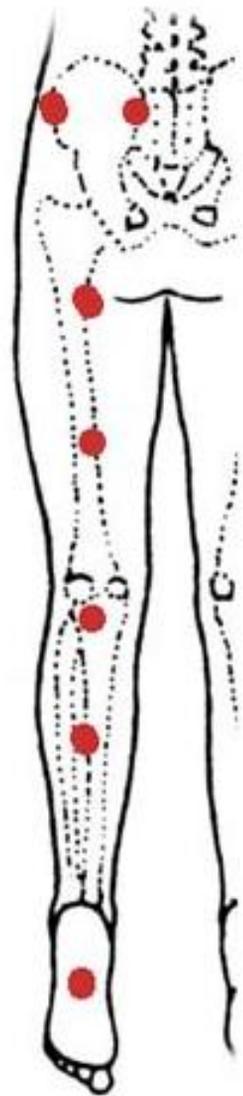
答えは「坐骨神経痛」です。

お腹が出てきて、洋服が合わなくなり、腹筋力の低下とともに、腰に負担がかかります。

外食や過食で内臓に負担がかかり、その影響で「背中のこり」が本格化してきます。

運動不足から脚は細くなり上半身をまえづらくなります。

ここまできたらもう「坐骨神経痛」になりたれといっているようなものです。



貴方は今の体重を維持して、坐骨神経痛にならない自身がありますか？

ウエストとヒップの比率

素敵モデルさんの体はウエストとヒップの比率が7：10だそうです。

ヒップが90cmならウエストは63cmという事になります。これが一番バランスがよいそうです。

女性の中には「ただ細ければいい。」という方がいますが、男性は「ただ細いのではなくバランスが大切。」と思っているのではないのでしょうか。



くびれ

ウエスト：ヒップ＝7：10

乗馬マシーン

深夜、テレビを見ますと「テレホンショッピング」が盛んです。

アブトラ何とかといってころいら新しいの腹筋運動が体に無理なく、一日わずか20分で貴方も魅惑のボディが手に入れられる。

何ともその気にさせてくれる宣伝ですが、どうも続かない方が多いようです。

最近では低周波を使って「つけるだけで何もしなくてもウエストが細くなる。」といった物まで出ています。

ウエストを細くするといふことは、基本的にはやはり運動は欠かせないと思います。

そこで楽しく続けられる物はないかと捜したら、こんなマシーンがありました。



私自身体験して、強め設定すると腰を痛めなにか不安になりましたが、興味のある方はどうぞ。

内臓脂肪と小車多歩

内臓脂肪は細胞の活性が高く、脂肪の合成・分解といった活動がとても活発です。そのため貯まりやすく取れやすいと言われています。

内臓脂肪が貯まりやすい原因はシヨ糖食です。シヨ糖食を食べ過ぎると内臓脂肪の腸間膜脂肪（お腹の中、内臓間の脂肪）と皮下脂肪が増えます。

内臓脂肪の増えている人は車を多く使い、あまり歩かないとか、間食をたくさん食べる人でした。

また喫煙者に内臓脂肪の増加がみられました。

喫煙はエネルギーを消費させるので体重は減るのですが、逆に内臓脂肪は増え、体型が変わってきます。

小肉多菜
小塩多酢
小食多噛

レプチンについて

1994年にアメリカ、ニューヨークの研究者が、体重調整に関するホルモン「レプチン」を発見し、肥満研究の扉が大きく開けられました。

体の中の脂肪は脂肪細胞に貯まります。もう必要ないといらところまで貯まると「レプチン」を出し、それが脳の視床下部の摂食中枢を刺激して、食欲を落とす命令が出ます。

早食いの場合、レプチンが分泌されるまでに20～30分かかかるので、その前に食べてしまい、つい食べ過ぎてしまうのです。

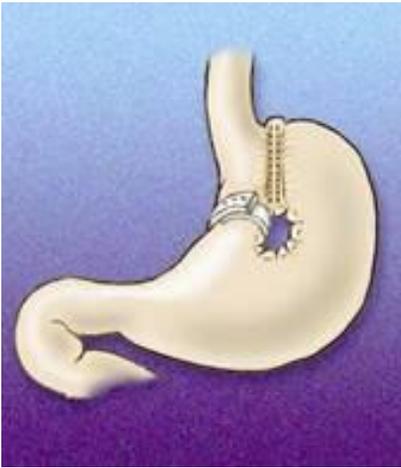


レ
プ
チ
ン
の
作
用

レプチン濃度が低いために痩せ型で、骨粗鬆症や不妊の方には低用量のレプチン注射が有効です。

また先天的にレプチン欠乏による小児肥満の治療もあります。

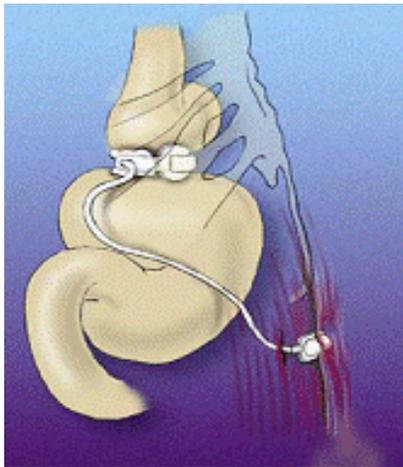
外科療法



サッカーのマラドーナが「減量手術」をして話題になりましたが、過食が止まらない場合は外科的な対応も考えます。

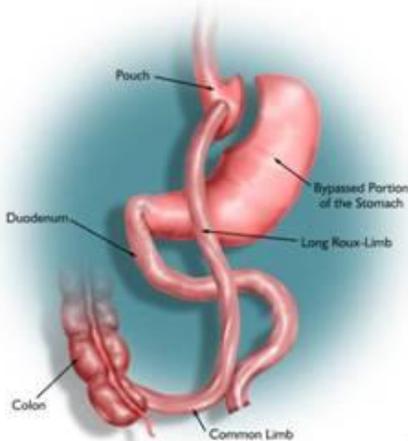
左図は胃の容量を減らし、満腹感を少量の食事を感じるようにする手術です。

最近では腹腔鏡下で出来るものもあり、体への負担も大分減りましたが、リスクがなわけではないので、最終手段としてご紹介しておきます。



腹腔鏡下胃バイパス手術

胃の入口で胃をカットします。これで1500～1600ccの胃の容量は、術後に約20ccまで縮小します。次に、小さくなった胃に十二指腸の下でカットした小腸をバイパスします。



当院での取り組み

当院では先ず、一週間の食事のメニュー（勿論食事以外に口に入れた物すべて）

を書いてきていただきます。

多くの方の食事パターンには特徴があり、今までの経験から言らと次の特徴があります。

1. 夜食を必ず食べる方
2. 満腹まで食べないと納得しない方
3. 野菜はいくら食べてもいいと思っている方
4. 果物は体にいいと思っている方
5. 間食を我慢して食事の量を増やす方
6. ご飯を食べずに煎餅を何枚も食べている方
7. 外食が止められない方
8. お酒を飲んだらラーメンを食べる方
9. 缶ジュースやスナック菓子を好む方



お勧め肥満外来

東京逋信病院 03-5214-7111	内科(内分泌代謝内科)
帝京大学医学部附属病院 03-3964-1211	内科
順天堂大学医学部附属順天堂医院 03-3813-3111	糖尿病内分泌内科
東京女子医科大学附属内科 膠原病リウマチ痛風センター 03-5269-1711	内科
東京女子医科大学附属第二病院 03-3810-1111	小児科
日本医科大学附属病院 03-3822-2131	内分泌代謝内科・小児科
日本大学医学部附属板橋病院 03-3972-8111	小児科
東京医科歯科大学医学部附属病院 03-3813-6111	内分泌・代謝内科
慶應義塾大学病院 03-3353-1211	内科・腎内分泌代謝科 スポーツクリニック
昭和大学医学部附属病院 03-3784-8000	第一内科
東邦大学大森病院 03-3762-4151	糖尿病・内分泌・代謝センター
杏林大学医学部附属病院 0422-47-5111	第三内科
都立広尾病院 03-3444-1181	小児科

当院地図



営業時間 金曜定休

電話受付: 朝10時～夜11時
院内治療: 朝11時～夜10時



〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com