

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され
選ばれる病院を目指します

食べ過ぎる食生活を考える

栄養管理室 井上 浩

痩せたい、でもなかなか痩せない。この痩せたいについて食べ方から見てみましょう。

痩せたい気持ちがある、でも本当に痩せた方がよいのでしょうか。スマートになればもっともてる、病気予防の為に痩せるように云われている、痩せないと生命予後に関わるといわれている方までおられると思います。では健康上痩せる必要のあるのは標準体重より20%以上太っている肥満と云われる方です。標準体重の出し方はいろいろありますが、一般的には

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

で示されることが多いようです。例えば身長160cmの方の標準体重は $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$ となります。これの20%以上が肥満ですから $56.3 \times 1.2 = 67.6\text{kg}$ となります。身長160cmの方の体重が67.6kgより多いと肥満となります。以下に身長と標準体重と肥満の基準を示します。

身長 (cm)	標準体重 (kg)	肥満 (kg)	身長 (cm)	標準体重 (kg)	肥満 (kg)
145	46.3	55.6以上	160	56.3	67.6以上
150	49.5	59.4以上	165	59.9	71.9以上
155	52.9	63.5以上	170	63.6	76.3以上

表1：身長、標準体重と肥満の基準



次に、痩せることが必要になった時に考えたいのは、痩せることは良いことなのかと云うことです。確かに太っている方は痩せることが必要ですが、身体の方はそうは思っていないようです。なぜなら、人類は数百万年の昔から餓えとの戦いだったのです。人類が野山を駆けめぐって食べ物を集めていた時に、食べ物が少

し見つからないだけで体力が落ちるような人は今に生き残っていないのです。食事量が減ったら、身体の方は防御反応が働いて痩せない努力をします。よく言われるリバウンドは身体の防御反応のひとつです。食事量を減らすと体重が減ります。身体の方は餓えを感じて体重が減るのは良くないと判断し何とか体重が減らないように努力しています。このときに、少し食べる量が増えてきますと、身体の方は千載一遇のチャンスととらえて減った体重を早く元に戻そうとします。これがリバウンドです。リバウンドしにくいように減量するには、身体が餓えを感じないようなゆるやかなダイエットが必要なのです。それは無理をしないことです。



無理しないダイエット方法のひとつに、行動療法があります。今回のテーマである食べ過ぎる生活について次に示します。ここに書いてあるような生活をしていると食べ過ぎてしまうことが多いようです。いきなり該当する項目をゼロにしなさいとは云いませんが、ひとつでも減らすことができれば食べ過ぎを減らすことができそうです。皆さんもチェックしてみませんか。

当院からのお知らせ

当院では、**正規の看護師、嘱託看護師**を**募集**しております。

詳しくは、**当院総務課(電話0866-56-7141)**まで
お問い合わせ下さい。

買うものを決めないで買い物に行く	
おいしそうなのはつい買ってしまう	
料理は多めに作ってしまう	
イライラすると食べてしまう	
他の人が食べているとつられて食べる	
菓子や果物を身近に置いている	
果物や菓子があるとつい手が出る	
もったいないと思うと食べてしまう	
残り物は食べてしまう	
食後でも好きなものなら入る	
食べ過ぎを人から注意される	
早食いである	
あまり噛まない	
麺類が好き	
濃い味が好みである	
大皿に好きな量を取って食べる	
鍋物や焼肉が好き	
油濃いものが好き	
和食より洋食が好き	
食事の時間が不規則である	
夕食は遅いほうだ	
三食の食事以外に間食をする	
夜食を食べる	
朝食は少ない。又は、食べない	
1日の中で夕食がいちばん豪華だ	
甘いものには目がない	
果物は身体によいのでよく食べる	
好き嫌いが多い	
口当たりのよい飲料が好き	
冷蔵庫に食べ物が少ないと不安になる	

表2：食べ過ぎる
チェック表

いくつ当てはまる物がありましたか。