

減量に成功した事例について

私どもは、農協職員の健康管理に当り、とくに注意しているものの一つに肥満がある。昭和57年度農協職員、男子1,780名、女子1,357名、計 3,137名について肥満調査すると、松木氏の方法による

$$\text{肥満率} = \frac{\text{本人の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

この値の20%以上を肥満とすると、男子15.2%、女子 9.2%に認められた。これに対し、色々指示を与え減量につとめさせることにしている。しかし肥満者自身、この指示に応じて減量につとめる者は極めて少ないことは、まことに遺憾である。私は昭和58年度の定期健診において減量に成功したと思われる2つの事例を示して参考に供しようと思う。

第1例 K.O. 47才 ♂ 農協職員

健診にて脂肪肝といわれやせるように指導された。それまでは米飯腹いっぱい食べた後ビールを飲み、眠るという生活の繰り返し、タバコ、酒、コーヒー(砂糖入り)を好み腹は2段腹、やせる決心をし米飯は今までの1/2、副食は野菜、豆製品のみ摂取、間食は一切せず、タバコ、ビール、酒をやめる。コーヒーは職場で砂糖無し、空腹感を満すため水を飲む。兼業農家で2ヵ月耕作に従事した。毎日体重測定、グラフを作成し家族全員協力した。それで2ヵ月間で体重73kg→63kgとなった。現在63kgを維持している。なお現在食事は主食1/2に増量、副食野菜、豆製品、魚介類を摂取するも体重は63kgこれに酒を飲むと65kgに

高岡病院健康管理科 森内 尋子

なるといっている。体調は以前と変わりなく身が軽くなったといっている。

第2例 H.Y. 33才 ♀ 農協職員

昭和55年、健診にて肥満を指摘され、減量するよう指示された。昭和55年、70kg、米飯半ぜん、副食は第1例と同様野菜を主とする。56年69kg、57年58kg、58年56kg、それまで便秘だったのがなくなる。その他間食をしない。ジョギングをし、2.5kmを車で通勤していたが、歩いて職場にくる。兼業農家で家族が病気になったので農作業を行った。現在体調は良好で何ら異常はない。

以上2つの事例は、本人の意志により減量に成功したもので、医師の直接の指導ではなかったが、この具体的な方法は今後の肥満対策の1つとして興味があったので、ここに呈示した。なお、肥満の合併症として糖尿病、高血圧、心疾患、動脈硬化症、肝、胆疾患があげられるが、その因果関係についてはまだ明らかにされない点の多いものもある。ただし疫学的には正常体重の人の死亡率を1とすれば、糖尿病は、男は3.8倍、女で3.7倍となり、ついで肝硬変症、胆石症、慢性腎炎、脳出血、冠動脈疾患も高率であるとされている。また肥満の治療法として薬物療法、運動療法、食事療法があげられる。薬物療法では食欲抑制剤、腸管からの吸収を抑制する薬、身体の中の代謝を盛んにする薬剤、利尿剤が用いられることがあるが多くは副作用があったり一時的であったりして無害で有効な薬剤はまず

ないといってよい。

運動療法は、いろいろのやせ器が広告されているが医学的に信用できるものは少ない。自発的運動、つまり自分でする運動は、カロリーの消費をもたらす。第2例はこれにあてはまる。自分で考え適度の方法をとるべきと思う。食事療法では2例とも注意している。

具体的な方法が呈示されている。主食の減量、副食はカロリーの高い動物性蛋白質、脂肪の制限。酒類、コーヒー(砂糖入り)止める。これらによって体重の減少つまり減量に成功した。以上ささやかな事例であるが今後の指導の面での参考にしたい。