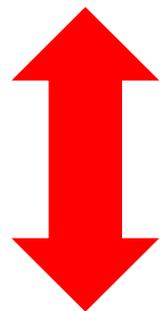


2021年5月

コロナ禍における体重コントロール ～今だからこそ肥満専門医が伝えたいこと～

神戸市立医療センター西市民病院
糖尿病・内分泌内科
コロナ対策室
中村 武寛

コロナウイルス感染症



肥満症



コロナの影響

外出自粛

子どもの休校

糖尿病で“重症化”

経済的問題 . . .

夫の在宅勤務

運動量低下

コロナ“うつ”

糖質過剰摂取

受診中断

健診未受診

コロナ禍により糖尿病を含めた生活習慣病に
逆風が吹いています

体重や糖尿病に関して
情報は「正確であること」
が大切





どら焼き 1個

90グラムです

コロナで家に居ることが増えて
10日間 続けて
どら焼きを食べたのよ～
それで
体重が1kg増えちゃったわ・・・





どら焼き 1個

90グラム

カロリーは . . .

256キロカロリー



256キロカロリー

X 10 個

= 2560キロカロリー

おおよそ 0.3kg



どら焼き 1個

90グラム

カロリーは・・・

256キロカロリー

1日1個食べ続けて

1か月で1kg体重増加

「どら焼き」以外に体重増加の原因が隠れている

テレビの 健康情報番組



バナナダイエット

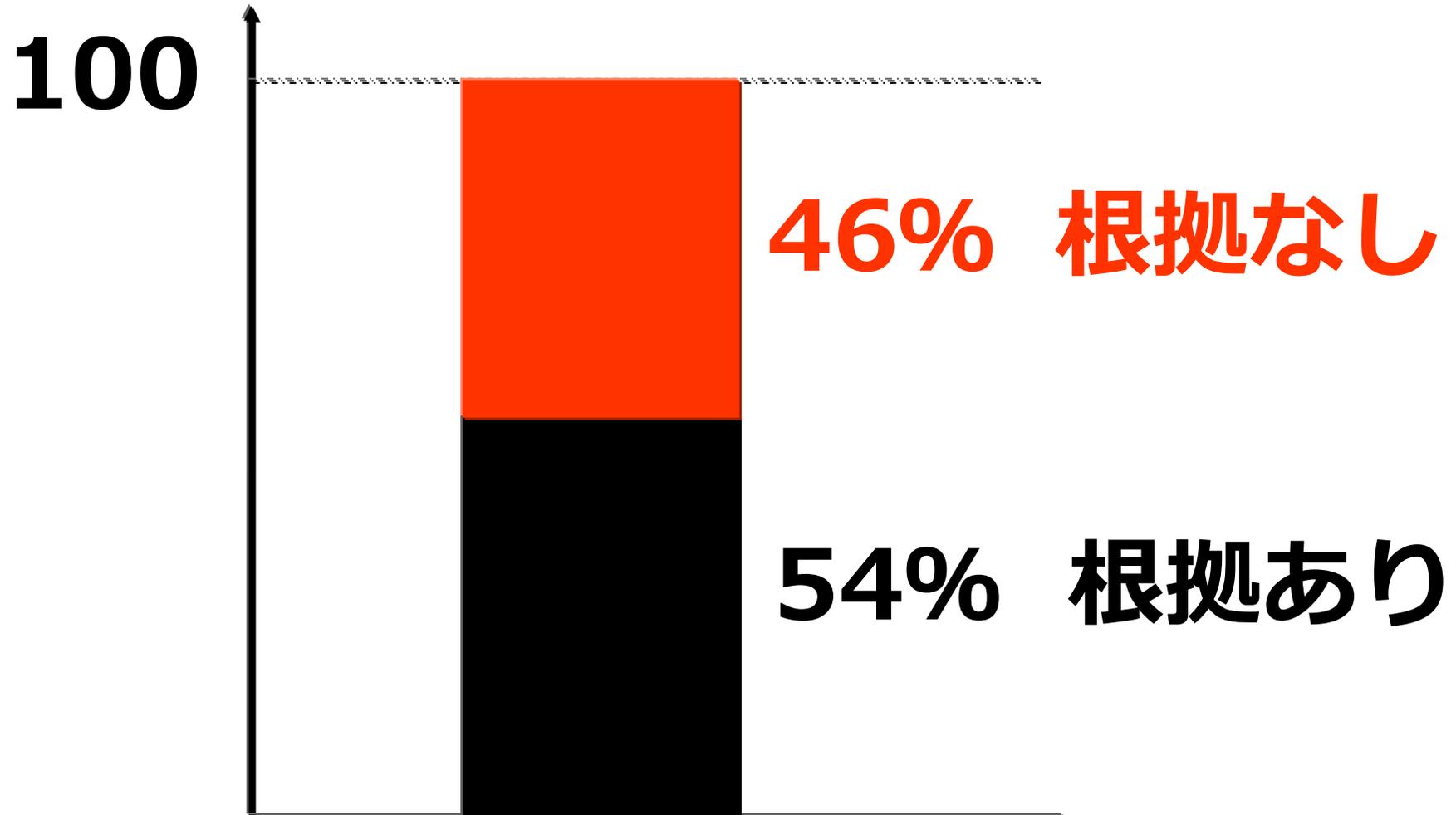


「〇〇が健康に良い」

「〇〇が身体に良い」



健康情報



「一つの食品で健康になれる」
ということはない。



健康「**商法**」に ご注意を！



ざっくり、

食事からの摂取エネルギー

バランス

基礎代謝

+

運動による消費

「体重」が生活習慣病に
与える影響はとて**も大きい**



神戸 太郎さん

48歳 男性 4人暮らし

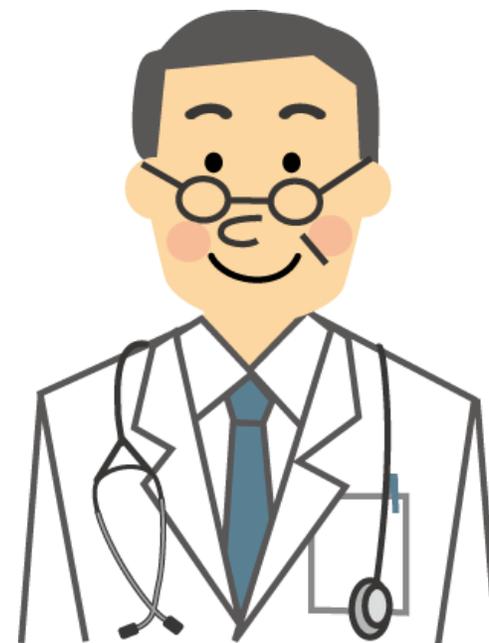
(奥さんと子供2人 15歳 12歳)

A1cは、7.0%

172cm 78kg



「少しやせるように」



172cm 78kg

BMI 体格指数

$$78 \div 1.72 \div 1.72$$
$$= 26.4 \text{ (25が目安)}$$



「少しやせるように」

「体重の3%」

$$78 \times 0.03 \doteq 2.5\text{kg}$$

<体重コントロール>

① 食事

② 運動

<ポイント>

「食べてはいけないもの」はない！



＜栄養素を知る＞

①糖質（≡炭水化物）

②タンパク質

③脂質

①糖質（≒炭水化物）



②タンパク質



③ 脂質



<ポイント>

「糖質を摂りすぎない」

「バランス良く」が大切！



糖質ペア



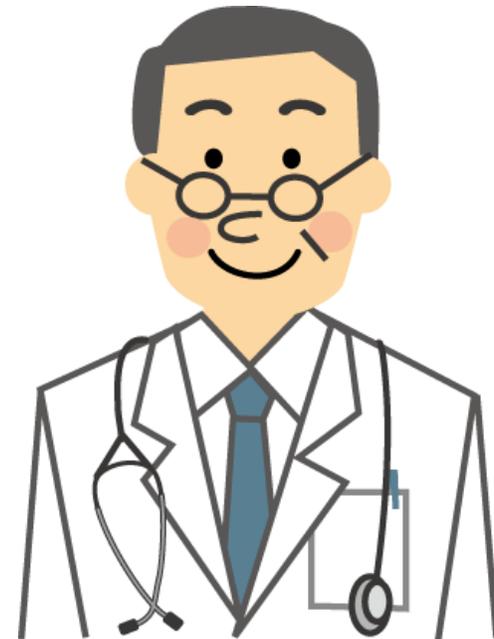
<ポイント>

多く摂りすぎている

栄養素があれば 減らす



「野菜をしつかり」



「サラダ」ですが・・・



**「食べてはいけない」
と言っているわけではない！！**



**「果物は
身体に良いんでしょう？」**





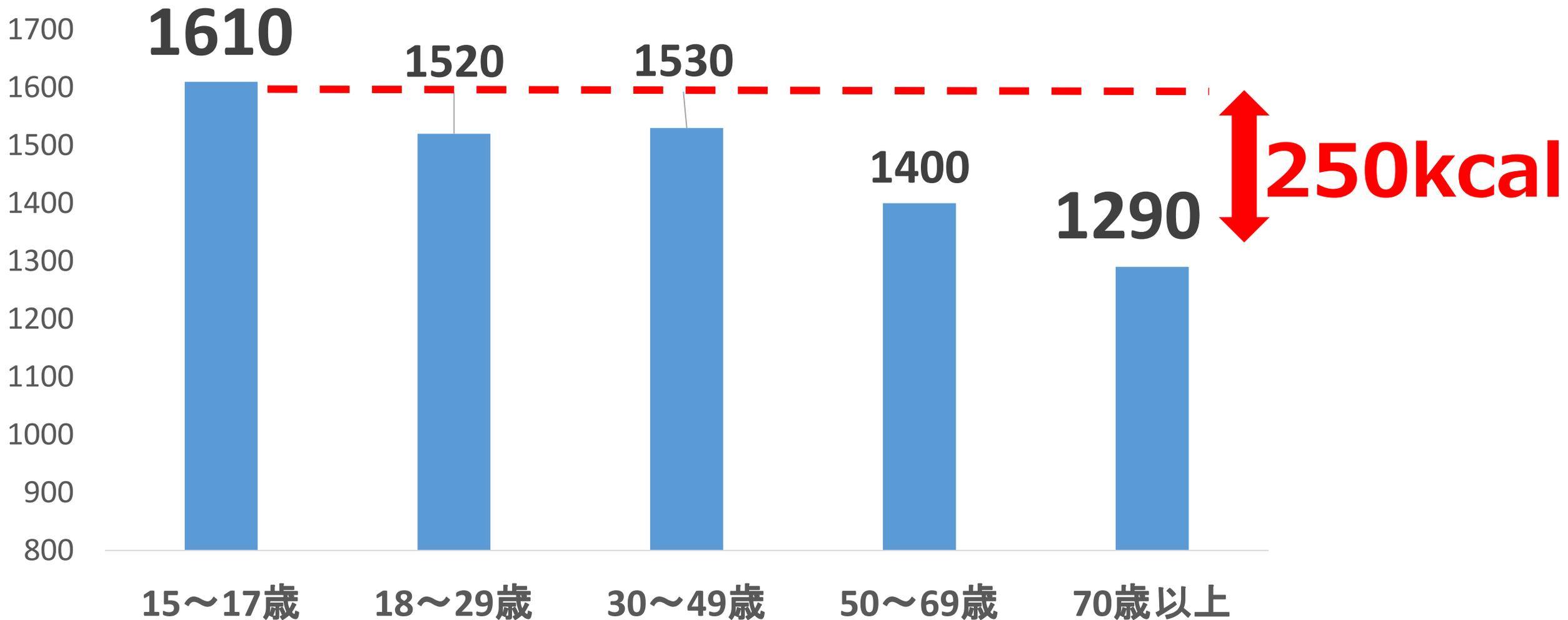
「適度な量」が大切！！



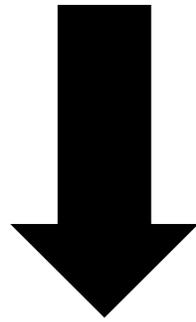
以前と食べている量は
変わらないのに・・・
体重が増えるのよ～



基礎代謝量 (kcal) <男性>



1日250kcal = 1か月で7500kcal



脂肪では、1kg分となります

加齢にともない
基礎代謝量が低下するため
その分の食事量を減らす必要がある

(ただし、**バランス**や**減らしすぎ**に注意)

体重の推移

50kg

48.5kg

3%

継続と運動
が効果的

47kg

「食事療法に取り組んで、
体重が減ってうれしい！」

「やせないのなら、
もう、取り組みをやめるわ！」

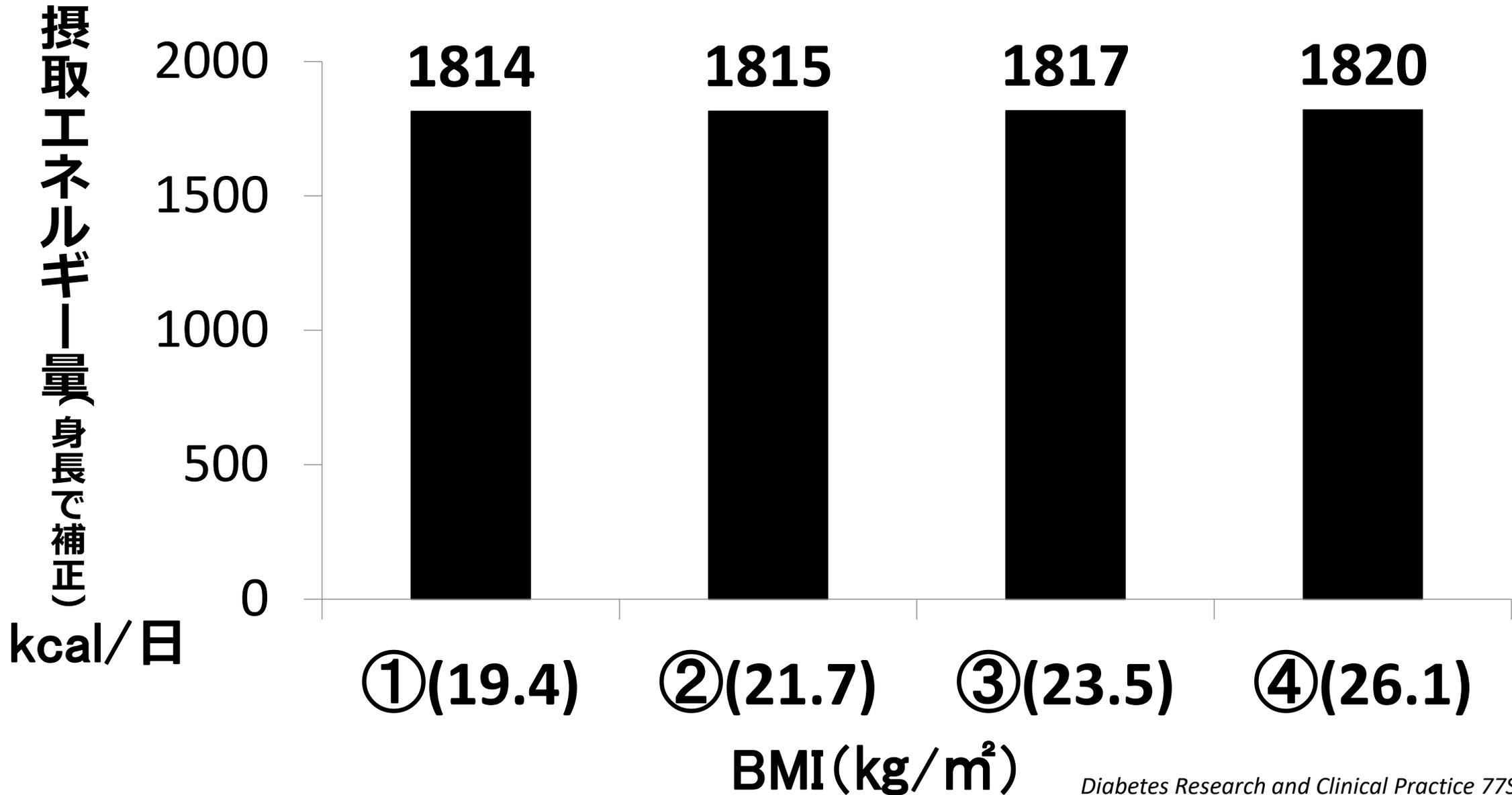


<体重コントロール>

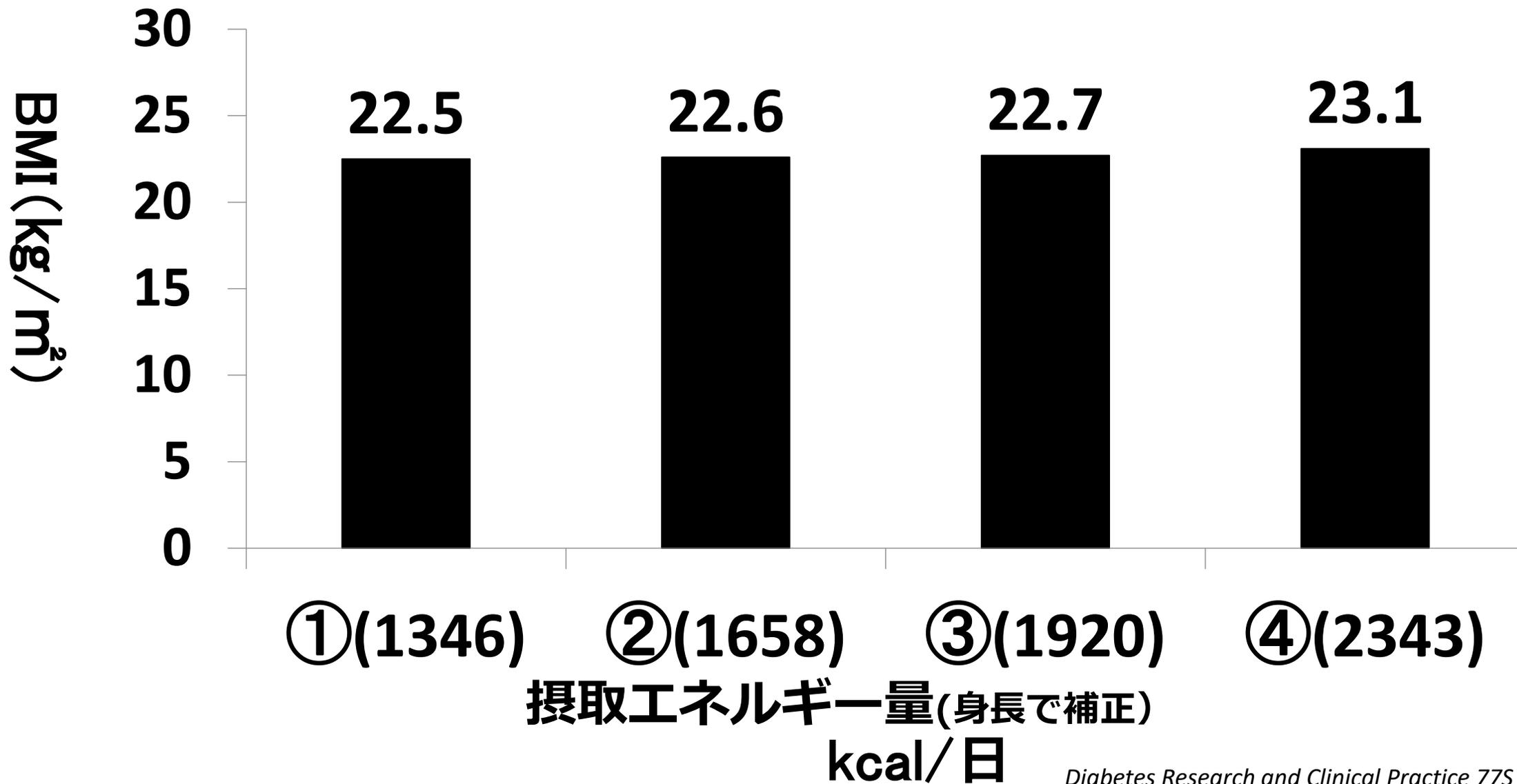
① 食事

② 運動

「太っている人は、摂取エネルギーが多い」？



「摂取エネルギーが多いほど，太る」？



~~「太っている人は、摂取エネルギーが多い」~~

~~「摂取エネルギーが多いほど、太る」~~

体重に影響する要因

遺伝子 > > 食事 > 運動

肥満症という疾患について

「本人が悪い」
などはない！！



食事や運動が
無駄であるといっている
わけではない！！



自分以外と比べない
比べられない



昨日までの自分と比べる



まずは

「現状の把握」が必要

これから

「できること」を考える

<体重コントロール>

① 食事

② 運動



ゆっくり「散歩」

65 k gの男性が
1時間散歩を続けました

2週間、1日1時間
散歩しているのに・・・
ちっとも、やせないです・





8.5kg/年

ゆっくり「散歩」

65kgの男性が、
1時間実施したとして、
消費エネルギーは、、、

176 kcal

毎日続けて、
6週間（計42時間）で
1kg 体重減少

掃除で部屋も心も身体もリフレッシュ

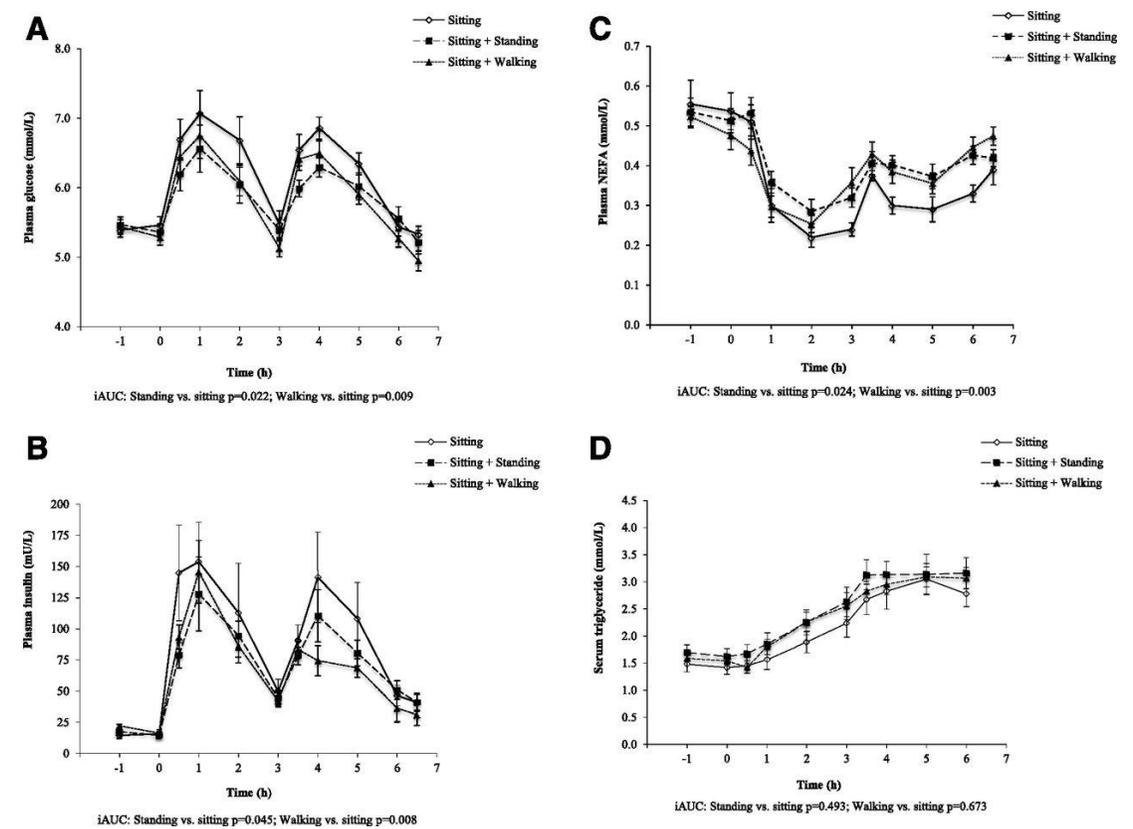
- ・ 掃除機をかける（10分） **31 kcal**
- ・ 部屋の片付け（15分） **69 kcal**
- ・ 窓を拭く（15分） **49 kcal**
- ・ 床や家具などをみがく（20分） **67 kcal**

階段は 「無料のジム」



座りっぱなし vs 時々、立つ

立っているだけで、
血糖値が下がる！



「自動車を購入すると太る」？

5年後（50歳以上）

歩行/自転車

24分/日減る

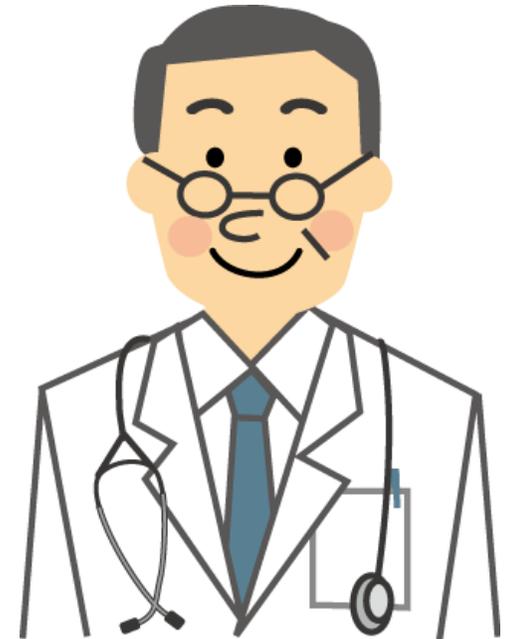
体重

10.3kg増える

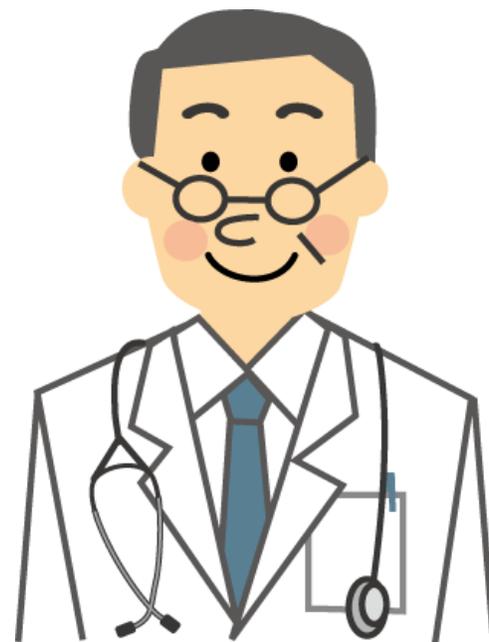
取り組むことに関して 「客観的」にみる



「**当たり前前**」になっている
ことこそが「**真実**」



「腹八分目で」



- **3食、規則正しく**
- **食物繊維を多く**
- **食品の種類を多く**
- **ゆっくり、よく噛んで**

コロナによる生活習慣病の 通院状況への影響

通院を自粛 20.4 %

通院に不安 44.9 %

**「外来待合室で
感染したという報告は無い」**



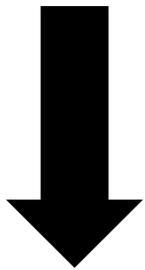
コロナによる生活習慣病の 通院状況への影響

体調管理への意識
が向上した

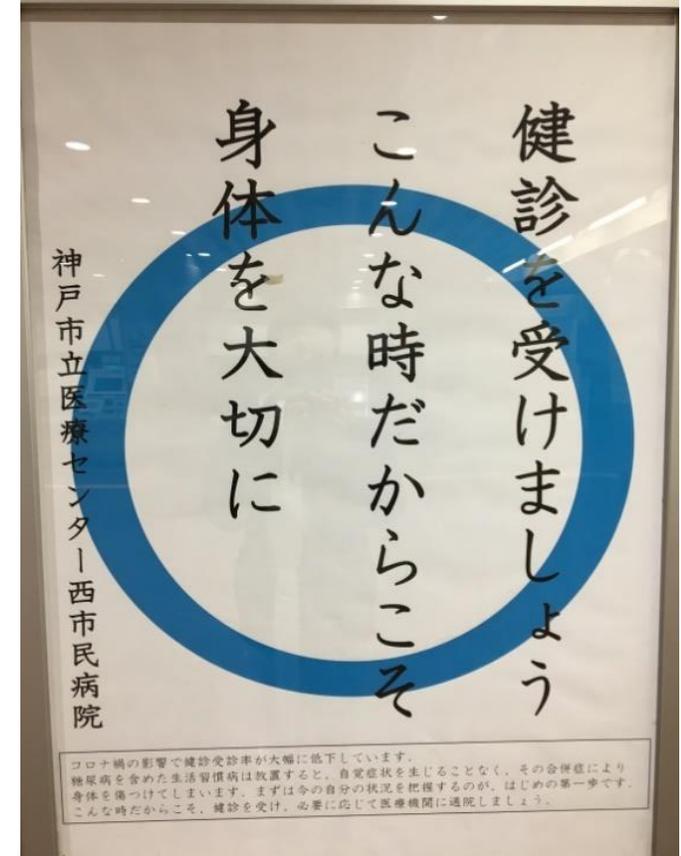
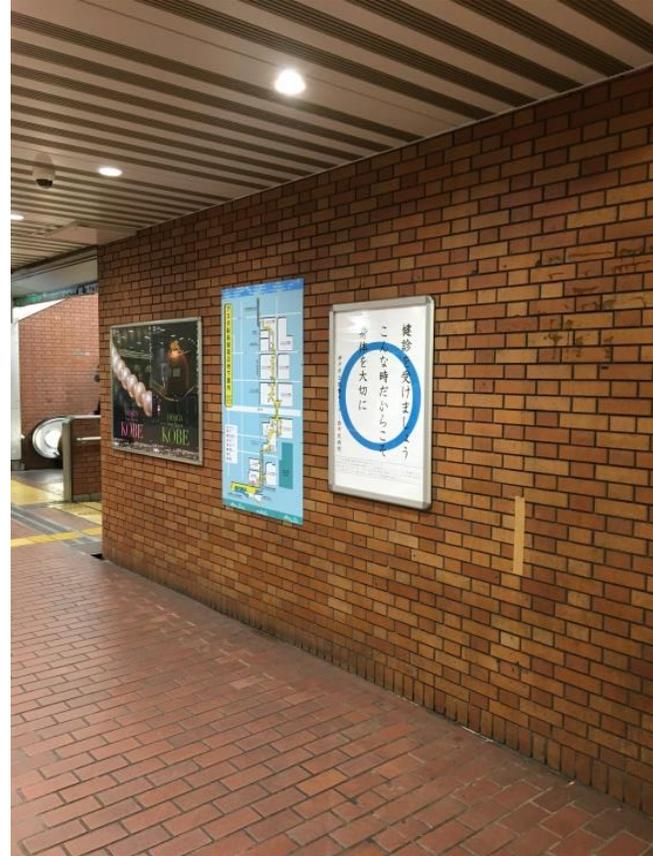
58.6 %

「健診受けましょう」ポスターによる啓発

健診受診率低下



気が付かないうちに
合併症進行



市民の方々への啓発（出張糖尿病教室）



（写真は、撮影許可を頂いています）

ホームページを活用した市民への啓発

コロナ禍で苦しいときこそ 少しでも前向きになれる内容でお届け

第1弾：管理栄養士さんから、自宅で簡単につくることのできる野菜たっぷりレシピを

第2弾：理学療法士さんから、自宅で楽しく続けられる西市民オリジナル運動を動画で

第3弾：歯科衛生士さんから、定期受診をためらう方に歯科セルフケア方法を動画で

第4弾：看護師さんから、猛暑だった今夏に関して熱中症予防方法を

第5弾：薬剤師さんから、誤った使い方の問題となった消毒薬の正しい使用方法を

「今、だからこそ」



「今だからこそ」肥満専門医が伝えたいこと

- ① **ダイエットに関する「情報」に注意**
- ② **食事・運動の継続が大切**
- ③ **まずは 現状を把握すること**
- ④ **「今だからこそできること」を考える**

ご清聴ありがとうございました

西市民病院 糖尿病チームでは
「より多くの糖尿病患者さんに
元気で長生きしてもらおうこと」
をコンセプトに
活動を継続しています



西市民病院 糖尿病チーム