

アンチエイジング 10歳若返る ③

極端な減量せず こまめに記録

3週目

小林哲雄さん(55)=168㎝
体重112.4kg (+0.2)

須田 勤さん(55)=166㎝
体重75.4kg (-1.8)

ダイエットには戦略、目標、方法が重要だ。須田勤さん(55)に減量法を指導する熊野宏昭・早大教授＝心療内科＝は、ダイエットの「戦略」として減量期と維持期を設ける。最初の半年から8カ月間に体重を減らし、その後の半年に減らした体重を維持する方法を身につけるのだ。

熊野教授によると、減量目標は体重の5～8%。それくらいの方がうまく維持できる。失敗に結びつく極端な減量はやめることだ。須田さんは糖尿病の薬を飲み始めた今年1月、体重82kgだったが、食べる量を減らし75kg台まで落としているので、73kg

まで減らし、維持することを目標にした。

減量期を乗り切る「方法」は、食べたものと体重、腹囲、1日の歩数を記録することだ。特に、食事は、いつ、どこで、何を食べたかを、食べた直後に書きとめる。どのような時に、どのように食べたかを自覚できると、ブレーキをかけるなど、行動を変えるきっかけになるのだ。「イライラして、つい食べすぎた」などと、気付いたこともメモしておくこと、さらに役立つ。

熊野教授の話に、須田さんは「メモをちゃんと取り、目標を達成できるだろうか」と不安を募らせるのだった。(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る ⑥

食べる楽しみとうまく付き合う

【6週目】

小林哲雄さん(55)=168㎝
体重107.2*㎏ (-5.0)

須田 勤さん(55)=166㎝
体重73.1*㎏ (-4.6)

食べることは、多くの人にとって、楽しみだ。だから生活習慣病の克服やダイエットでは「注意が必要です」。熊野宏昭早大教授＝心療内科＝は、糖尿病の薬を飲む須田勤さん(55)に、そうアドバイスする。

須田さんは何を食べたか記録をつけはじめ、間食する自分を「いかん」と思う時に米印を記す。風呂あがりに、妻のアイスクリームを少しもらった時に書き込んだ。ダイエットをはじめる前、妻とアイスクリームを食べるのは「なごむ時間」だった。仕事中に考えがまとまらず、菓子を口にした時も米印を付けた。「イライラが解消して

気持ちが切り替わった」という。

間食は、「なごむ」「気持ちが切り替わる」と、いいことにつながった。すると、これからも起こりやすくなる。そこで、次は、アイスクリームや菓子に代えて麦茶にするなど、「間食ができない、別のことをするのが有効です」と熊野教授。間食した直後に記録すると、手間に反省が加わり、次の機会には、「いかん」と感じる行動が止まる可能性が高くなるのだ。

須田さんは「うまく、食べる楽しみと付き合いえばいいのだ」と納得するのだった。

(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る ⑧

全力の減量は挫折の危険

【8週目】

小林哲雄さん(55)=168㎝
体重105.6㎏ (-6.6)

須田 勤さん(55)=166㎝
体重71.9㎏ (-5.8)

他の人の体験に学ぶことは多い。糖尿病の薬を飲む須田勤さん(55)に、熊野宏昭早大教授=心療内科=は、過去の本欄で100㎏近い体重を10㎏以上落とし、禁煙も乗り越えた男性の記事を読んでもらった。

熊野教授によると、「モデリング」と呼ばれる方法で、うまく出来る人のやり方を短時間で身につけることができる。テニスでボールの打ち方をコーチに示してもらった方が、独学よりも上達が早いのも同じこと。つまりいた時には、乗り越えるヒントが記事に示されているのだ。

自分で決めた目標やルールによって成功

に導くという方法も有効だ。目標をなるべく具体的に表現するのがポイント。しかし、高すぎる目標だと負担は大きく、挫折する危険がある。好調な減量で目標の73㎏を切った須田さん。「あと2カ月は、がんばられます」と話すと、熊野教授は「落とし穴が潜んでいます」と語る。

目的はリバウンドせず、減らした体重の維持。「減量で力を出し切るのではなく、70%くらいの無理のないペースにしてください」と熊野教授。目標体重を、2カ月間で無理のない69.5㎏±2㎏に収め、それから維持することにした。(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る ⑪

運動を続けるコツ

【12週目】

小林哲雄さん(55)=168センチ
体重101.2キログラム (-11.0)

須田 勤さん(55)=166センチ
体重68.9キログラム (-8.8)

運動を始めたが、続かない。そんな三日坊主から脱却するヒントを、今年1月から糖尿病の薬を飲む須田勤さん(55)に熊野宏昭・早大教授＝心療内科＝が伝授した。

須田さんはダイエットのために朝1時間半、歩くことを日課にしている。雨だと傘を差して、いつもの半分ほどの距離を歩き、自宅の階段を上り下りする。1日の歩数は1万3千～1万9千。熊野教授が「無理をしていないですか」と尋ねると、「力んでいるところがあります」。

熊野教授によると、やる気で引っ張っていると、慣れとともに続かなくなる。「や

せるため」「病気を治そう」といった気持ちだけでは、ウォーキングも途切れ途切れになりやすいのだ。では、続けるには？ やっていることから楽しみや喜びを得られることが大事だという。「楽しみ」ということで褒美によって続けやすくするのだ。

散歩ではコースを変え風景を楽しむことも工夫の一つ。熊野教授は足裏の感覚を感じ取りながら歩くことを勧める。歩いていると思えば雑念から離れ、足の感覚に集中するので、歩くことの楽しさを味わえる。他に、スポーツ仲間との付き合いも励みや楽しみになりそうだ。(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 12

ストレス解消に歩く心理療法

【13週目】

小林哲雄さん(55)=168センチ
体重100.8キログラム (-11.4)

須田 勤さん(55)=166センチ
体重69.0キログラム (-8.7)

ストレスの解消や、不安・うつ改善に効果が認められている心理療法に「マインドフルネス」がある。熊野宏昭早大教授＝心療内科＝によると、マインドフルネスは「気づき」を意味し、悩みなどでつい考え続けてしまう循環を、断ち切るのに役立つ。先週紹介した足裏の感覚に注意をむけて歩くことも、その療法の一つだ。

具体的には、足の裏の感覚に意識をむけ「右足に体重がかかった」「足の下に石があり、でこぼこしている」などと感じ取りながら歩む。ところが、足裏に向いている注意は途切れ、いつの間にか別のことを考

えている場合が多い。考え続けると解釈や評価が加わり、目の前の現実とはかけ離れることも。たとえば、五輪選手の活躍を見て、その選手の現実は知らないのに、「大きな犠牲を払ったのでは」「友だちが少ないかも」と思ってしまうようなケースだ。

熊野教授は「思い浮かぶのは仕方ないこと。それに気付いたとき『考えていたな』と受け止め、現実である足裏の感覚へ注意を戻すことです」。散歩では、とらわれた考えを降ろしては歩き続けるイメージだ。

「散歩のあと、すっきりしたり、疲れが取れたりします」
(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 16

禁煙は「やる気」と「工夫」

【17週目】

小林哲雄さん(55)=168センチ
体重97.0キログラム (-15.2)

須田 勤さん(55)=166センチ
体重67.4キログラム (-10.3)

「たばこをやめる」。ダイエットと運動で糖尿病の薬を中止した須田勤さん(55)の次の課題だ。しかし、「禁煙に耐えられるだろうか」という不安がつきまとう。

半年間続けた禁煙に失敗した経験がある。減量を指導する心療内科の熊野宏昭早大教授に「当時は、禁煙できればもうけものくらいの気持ちだったのでは」と聞かれ、うなづく須田さん。熊野教授は、ニコチンへの身体的な依存があるものの、「禁煙のやり方はダイエットの応用です」。「やる気」と「工夫」で、うまく体重を減らした須田さんにアドバイスする。

熊野教授によると、やる気を出すためには家族ら周りの人に禁煙を宣言したり、たばこの害に関する本を読んだりすることだという。しかし、やる気は長く続かない。そこで工夫が大事に。うまくいったときはその結果を強めるために、すぐにご褒美を自分に与え、失敗したときは結果を変えるためにすぐに「ダメ」を意識することだ。

たばこを吸う「きっかけ」も取り除く必要がある。自宅の庭と台所の換気扇の下を喫煙場所にしていた須田さん。「灰皿を片づけよう」と考えるのだった。

(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 18

吸いたい気持ち 認めるタフさ

【19週目】

小林哲雄さん(55)=168センチ
体重99.4キログラム (-12.8)

須田 勤さん(55)=166センチ
体重66.4キログラム (-11.3)

やっかいなこと、考えたくないことから逃げ出さず、しっかり向き合う——すると禁煙やダイエットの「壁」は乗り越えやすくなる。心療内科の熊野宏昭早大教授は、そんなタフな身のこなしを勧める。

須田勤さん(55)は、熊野教授とともにたばこを吸いたくなる行動パターンを把握してから禁煙することになっていた。だが、中途半端な気持ちで待ってられなくなり、禁煙を始めてしまった。

熊野教授によると「逃れなくなる」気持ちとの付き合い方が要だ。いったん禁煙しても、「吸いたいという気持ちでいるのは

つらいから、吸ってしまえ」となることがある。一方、「吸いたくなるのは一時的なもの」と見極めて、たばこに手を出さないことも。いずれかで結果は大きく異なる。心を閉ざさずにいることは「アクセプタンス」と呼ばれる心理療法で、「意識すれば、心を開くことができるようになります」。

たばこを吸いたい気持ちは、「3分ほどでピークを迎え、10分もすれば収まります。感じることや、考えることは常に変化しています。目をそむけずに変わるのを待つことです」。そう熊野教授は助言するのだった。(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 20

思い込み脱して禁煙

【22週目】

小林哲雄さん(55)=168㎝
体重99.0kg (-13.2)

須田 勤さん(55)=166㎝
体重66.4kg (-11.3)

タフに構えて、思い込みを脱する——そんな「アクセプタンス」と呼ばれる心理療法に須田勤さん(55)は取り組み、禁煙を達成しようとしている。

須田さんの場合、つぶさに観察すると、たばこを吸いたくなるのは、仕事の電話を切った後だけだった。心療内科の熊野宏昭早大教授は「1日に何本も吸っていたので『やめられない』と思ったり、『つい吸ってしまおう』と考えたりしがち。そうではないと分かりましたね」。

熊野教授によると、人は白黒を早くつけてたくて思い込みで判断したくなることがあ

る。だが、タフに構えて、「いまの考えは事実だろうか」「気持ちはどう変化するのか」と観察してみると、「実はそれほど吸いたくなかったんだ」というように、初めの考えが思い込みにすぎないことがある。

人は「欲しいと思ったものを手に入れないと、欲求は解消しない」と考えがちだ。しかし、落ち着いて振り返ると、「手に入れても、飽きて、捨てることがある」と気付く。こだわりや執着は絶対的なものでない。「しっかり観察すると、自己イメージに縛られなくなります」と熊野教授は助言する。
(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 25

思い込み脱出法

【28週目】

小林哲雄さん(55)=168センチ
体重98.6キログラム (-13.6)

須田 勤さん(56)=166センチ
体重65.6キログラム (-12.1)

思い込みが自分を躊躇させたり苦しめたりしていることがある。「吸いたい気持ちはずっと続き、たばこをやめられない」と須田勤さん(56)は思い込んでいた。だが、心療内科の熊野宏昭早大教授の診察を受けて、吸いたいのは一時的であることに気づき、禁煙に成功した。

ところが、思い込みはそれだけではなかった。須田さんは体重69.5キログラムを維持することを当面の目標に、1日に1万歩あるくことにしていた。このところ、体重は目標を4キログラム下回り、歩数は2万に増えている。「食べ過ぎて体重が1キログラム増えることがある

ので、リバウンドが怖くて歩数を増やしています」

カロリーの高いものを食べているわけではない。「1～2週間でリバウンドすることはありませんよ。根拠がないまま『リバウンドするのではないか』という心配を自分でつくり出して、その心配から逃げようと一生懸命になっているのでは」と熊野教授は話す。何かに駆り立てられているとき、切羽詰まっているとき、「思い込みや恐れなどに振り回されていないか、じっくり観察してみてください」とアドバイスするのだった。(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 31

血糖値が改善 指導「卒業」へ

【35週目】

小林哲雄さん(55)=168センチ
体重96.8キログラム (-15.4)

須田 勤さん(56)=166センチ
体重63.3キログラム (-14.4)

糖尿病を治すため、食事と運動を中心に生活を立て直してきた須田勤さん(56)。東大病院の門脇孝教授の診察の結果、血糖が正常値になり、減量を指導する心療内科の熊野宏昭早大教授の診察を受ければ、無事、「卒業」する見通しとなった。

1年前は、過去1、2カ月の血糖の状態を示すヘモグロビンA1cの値が10.3%だったが、現在は5.7%。減量を始めた5月に103センチだった腹囲は「90センチ以下」を目標にしてきたが、いまは男性のメタボ基準を3センチ下回る82センチ。ダイエット期間中に禁煙にも取り組み、達成した。

門脇教授によると、禁煙すると体の栄養状態を食欲中枢に伝えるホルモン・レプチンの量が一時減り、インスリンの量を増やす糖尿病薬ものんでいたため、太りやすく血糖値を改善しにくい状態だった。しかし、レプチンの働きも回復し、薬をインスリンの効きをよくするものに変えたほか、低カロリーの食事と運動を続け、うまく危機を乗り越えることが出来た。

門脇教授は「特別なことではなく、誰でも出来ることを、きちんと続けた結果の勝利です」とたたえた。

(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 32

健康生活身につけ卒業

【37週目】

小林哲雄さん(55)=168センチ
体重97.1キログラム (-15.1)

須田 勤さん(56)=166センチ
体重63.3キログラム (-14.4)

「人間は考えたことを事実だと思ってしまう傾向があります」。心療内科の熊野宏昭早大教授は、減量に取り組む須田勤さん(56)に助言してきた。たとえば、何げないひと言でも、「嫌われているのではないか」と考え、相手の顔を見るのも嫌になるような場合だ。このような時、自己観察して、言われた事実と考えたことを区別し、事実は何かにきちんと気づくことを須田さんは教わり、うまく切り分けることが出来るようになった。

一方、「健康的な生活を送ろう」といった良いことは、早朝のウォーキングを含め

1日1万歩以上歩くなど、すぐに実践するようにしてきた。

須田さんが取り組んだ心理療法は、「アクセプタンス」と「コミットメント」と呼ばれ、アルファベットの頭文字から「ACT(アクト)」と言われるものだ。

特に「減量」といった中期的な目標よりも、「健康」といった大きな目的のほうが「良い行動を続ける力になります」と熊野教授は話す。須田さんは血糖値が改善し、健康的な生活にどう取り組むかの姿勢も身につき、めでたく「卒業」することになった。(平出義明)

アンチエイジング 10歳若返る 38

心の健康守る自己観察

【43週目】

小林哲雄さん(55)＝168センチ

体重 97.2キログラム(－15.0)

腹囲 111センチ(－17)

心療内科の熊野宏昭早大教授は、心の目で自分の思考や感情、体の感覚をみる「自己観察」の大切さを説いている。ダイエットに成功し、ひと足早く「卒業」した須田勤さん(56)にも指南した。

熊野教授によると、ありもしないマイナスな自己評価を現実だと思い、心の健康を脅かしている場合が多いという。うまくいったことがあるのに、少しつまずいただけで、「何をやっても失敗ばかりで、オレはダメだな」と思う。うなだれている姿も浮かび、さらに悪いことへと考えをめぐらせる。思い込みを現実と混同し、振り回され

る悪循環に陥ってしまう。

そうならないために、考えたことと現実とは別であると気付くことが大事だ。簡単な手だてとして、熊野教授は「～と考えた」と付け加える方法を勧める。「オレはダメだな、と考えた」「失敗ばかりだ、と考えた」と。そうすると、思い込みの世界に入り込まず、考えたことと現実を区別できる心の状態を保てるのだ。

熊野教授は「考えても仕方ないことを考えてしまうとき、自分に『よきにはからえ』と語りかける患者さんもいます」と心の健康を保つ方法を説く。(平出義明)