

脱メタボ

10歳若返る

「ご飯を大きな茶わんに2杯食べ、100<sup>+</sup>近い体重になったと考えている山本勉さん(55)。「どう減量したらいいのか」の答えを求めて、東大病院の熊野宏昭准教授(心療内科)の診察を受けた。

熊野准教授は「一般に、半年から8カ月間は体重が減ります。その後は、にぶります」。ただし「落とじた体重を5年維持するのは、減量より難しい」と付け加えた。そ

## 8カ月かけて減量

ここで、山本さんは8カ月かけて体重を減らし、その後は話し合いながら「体重維持」の難局に挑むことになった。

具体的には、食べたものや1日の歩数、体重を8カ月間記録。問題点を洗い出して、生活を見直す。記録用紙には食べ過ぎた料理に「☆」を付けたたり、コメントを書いたりする欄もある。

どのように体重を増やしたのか、熊野准教授のヒアリングで、3食以外にチョコレート、牛乳1杯、果物……と間食でいるんなものを口にし、ご飯だけでなかったことに気づいた山本さん。食べ物の名と食べ過ぎマークで、記録用紙のスペースが足りなくなるかもしれないと案じ始めるのだった。



The Asahi Shimbun

(平出義明)

### ダイエット 2週目

山本勉さん(55)  
体重 99.0<sup>kg</sup> (-0.8)  
腹囲 114<sup>cm</sup> (+4)

藤原芳子さん(58)  
体重 61.6<sup>kg</sup> (-0.4)  
腹囲 95<sup>cm</sup> (+3)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。  
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

ダイエット開始から1カ月。山本勉さん(55)は朝の体重が前より3kg近く落ちていた時がある。血糖値はまだメタボの域だが、着実に下降。東大病院の門脇孝教授は「体を動かし、食事量を減らした効果。血糖を下げるインスリンというホルモンの利きがよくなっています」。

一方、減量の指導を受ける熊野宏昭准教授には、体重が減りやすい最初の8カ月間、

## 「我慢しない」を一変

「目標をどのくらいにしますか」と聞かれた。山本さんの中では「できるだけ」と「手が届く範囲」という言葉が交差。いまの調子だと95kgは堅そうだ。その先の少しきつい状態をにらみ、「10kg減の89kgにしたいです」。

「飯好きから体重100kg近くになったと考え、小さな茶わんに変えて食べる量を半分に。間食は「カロリー0」の飲料だけ。駅のエレベーターも断った。これまでの「我慢しない」生活を一変させ、体重と食事、1日の歩数を記録して、最初の8カ月の目標を達成できる、と踏んだのだ。

その後、落とした体重を維持する生活も待っている。決意とは別に、山本さんは「少し不安」にもなるのだった。

(平出義明)



The Asahi Shimbun

### ダイエット 5週目

山本勉さん(55)

体重 98.4kg (-1.4)  
腹囲 114cm (+4)

藤原芳子さん(56)

体重 59.4kg (-2.6)  
腹囲 94.5cm (+2.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。  
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳

若返る

100<sup>+</sup>に近い体重を減らそうとダイエットをはじめた山本勉さん(55)。8週間で5<sup>+</sup>減らし、減量方法を指導する東大病院心療内科の熊野宏昭准教授は「ペースが速すぎませんか」と心配する。

熊野准教授によると、通常は、最初の半年から8カ月間で、体重の5〜8%減らすことを目標にするという。しかし、山本さんは「目標を高く置かないと、甘さが出て、挫

## ペース速いと反動

折するかもしれない」という危機感から、目標を10%減の体重89<sup>+</sup>としたのだ。ところが、2カ月足らずで、目標の半分を達成してしまった。

約20年前にダイエットした経験から、「はじめ体重はよく落ちるが、そのうち減りにくくなる。いまのうちに減らそう」と考えたのだ。熊野准教授は「突っ走りすぎると、つまずきの元になりますか、どうですか」。

「そう言えば、ついつい食べ物に目がいつている」ことに気づいた山本さん。耐えられなくなった時の反動が心配になる。「食べ物にこだわりすぎる食習慣を変え、それに伴って体重が減っていくことが理想であり、自然です」と、解決方法を自ら口にしていったのだ。 (平出義明)



The Asahi Shimbun

### ダイエット 8週目

山本勉さん(55)  
体重 94.4<sup>kg</sup> (-5.4)  
腹囲 113<sup>cm</sup> (+3)

藤原芳子さん(58)  
体重 58.0<sup>kg</sup> (-4.0)  
腹囲 88.5<sup>cm</sup> (-3.5)

脱メタボ

10歳

若返る

「我慢」。2カ月足らずで、体重を5<sup>+</sup>減らした山本勉さん(55)の頭を占めているのは、この言葉だ。

1日の食事は1800<sup>+</sup>カロリーに制限。好き放題だった時の3分の2の感覚だ。昼食はコンビニでおにぎり2個と、おでんのしらたき、つみれなどを買う。600<sup>+</sup>カロリーを超えていると、おにぎり1個は自宅へ持ち帰る。夕飯の量が足りない時は、生の

### 「我慢」解放に不安

レタスと、ゆでたキャベツで腹を満たす。そんな我慢いっぱい的生活を送っている。

ところが、減量方法を指導する東大病院心療内科の熊野宏昭准教授は「一生、我慢を続けるわけには、いきませんね」。減量に自信が付き、余裕が出てきたら、少し自由に食べてみて、体重が増えそうになったら、再び制限してみようという提案するのだ。

「いま手いっぱいなのに、自由にしたら歯止めがかからなくなります」と山本さん。しかし熊野准教授に「1年以内に練習しておきましょう」と促されると、「心の準備をした方がよさそうだ」と、この難題をイメージしてみようとした。ところが、「無理」という言葉しか、浮かばなかった。

(平出義明)



The Asahi Shimbun

ダイエット  
9週目

山本勉さん(55)  
体重 94.5<sup>キロ</sup> (-5.3)  
腹囲 113<sup>センチ</sup> (+3)

藤原芳子さん(58)  
体重 56.8<sup>キロ</sup> (-5.2)  
腹囲 88<sup>センチ</sup> (-4)

脱メタボ

10歳

若返る

順調に減量を続ける山本勉さん(55)だが、腹囲の変化はもう一つ。腹囲はへその上にメジャーを当て胴回りを測るが、山本さんによると、へそあたりが2段階の谷にあたり、上下にある山は低くなったが、谷まで減量効果が及んでいないという。

でも座った時、おなかは前より邪魔にならない。「メタボから脱するために、生活を变えよう」という努力が実り

生活を変えて、  
腹囲にも結果を  
出さなきゃ!!



The Asahi Shimbun

### 腹囲はなぜ減らない

つつある。減量の方法を指導する東大病院心療内科の熊野宏昭准教授から、生活が確実に変わるように、新しい習慣が守られているかを記すシートを日々つけることを提案された。「大変よくできた」から「まったくできなかつた」まで4段階で自己評価する。

山本さんがチェックする目標は①バランスよく食べる②間食をしない③1日1万歩、の三つ。高カロリーを理由に肉料理を避けていたが、「5年、10年と食べない生活は不可能ですね」と熊野准教授に言われ、肉を含めバランスのいい食事を目標に掲げた。ほかの二つも守り切れない日があり、「しっかりと生活を変えて、腹囲もきっちり結果を出そう」と山本さんは考えるのだった。

(平出義明)

### ダイエット 10週目

山本勉さん(55)  
体重 93.5キロ (-6.3)  
腹囲 112センチ (+2)

藤原芳子さん(58)  
体重 57.0キロ (-5.0)  
腹囲 88センチ (-4)

脱メタボ

10歳

若返る

「ダイエットは、太る生活を変えること」に気づいた山本勉さん(55)。東大病院の熊野宏昭准教授「心療内科」のアドバイスに従い、「バランスのいい食事」の習慣づけに取り組みが、昼はコンビニのおにぎり2個と、しらたきなどのおでんが多い。1日1800kcalに抑えるために1食600kcalにすると、ほかの食べ物が高エネルギーに思え、手が出せなく

### 満足知らぬ食欲

なっていた。

「一緒に考えましょう」。

東大病院の管理栄養士関根里恵さんが、病院のコンビニに山本さんを誘った。弁当を手に取り、エネルギー表示を見て、600kcalを超えないものを選んだ。その一つに、山本さんのメタボ治療をする門脇孝教授がコンビニ会社と開発した497kcalの幕の内弁当があった。使われている食材は25品目という。減量イコール食べ物減らすことと考え、品数も減らした山本さん。「探せば、あるのですね」と、昼はその弁当を食べることにした。

ところが。「単調ではないけれど、量が足りないと感じる」。山本さんは、満足知らぬ食欲に困惑するのだった。

(平出義明)

### ダイエット奮闘中

山本勉さん(55)=13週目  
体重 92.7kg (-7.1)  
腹囲 110cm (±0)

田村亘之さん(45)=2週目  
体重 77.5kg (-0.5)  
腹囲 92cm (+1)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。



The Asahi Shimbun

脱メタボ

10歳若返る

### 頭と心をやわらかく



The Asahi Shimbun

ダイエット生活が軌道に乗ってきた山本勉さん(55)。東大病院心療内科の熊野宏昭准教授の指導で、見直したい行動を変えられたかななどを記録して自己を見つめ、「やせるために肉は口にしない」といった極端なことはしないように気をつけているのだ。

### ペース速めすぎずに

が難しかった。個人差があるが、たとえば、おいしいと感じた物を食べ続けると体重が増え健康によくないと分かっても、なかなかやめられない傾向と関係している可能性があるという。

山本さんも、切り替えの難しさに出合った。減量1カ月目で体重は3・6kg減り、2カ月目が2・7kg減。「ペースが速いと続かないですよ」と、熊野准教授がブレーキをかけても1カ月2kg以内の減量といういまの状態にするには時間がかかった。「いいと思ったことが、やめられなくなっていたのでは」と話す。

「頭と心をやわらかくしてこそ、ダイエットは長く続くもの」。そんな熊野准教授の言葉を、山本さんはかみ締めるのだった。(平出義明)

### ダイエット奮闘中

山本勉さん(55)=16週目  
体重 91.2kg (-8.6)  
腹囲 110cm (±0)

田村亘之さん(45)=5週目  
体重 78.4kg (-1.6)  
腹囲 91cm (±0)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

ウォーキングに出かけ、暑さのあまり、アイスキャンデーをつい4個食べてしまった山本勉さん(55)。1日の食事エネルギー目標1800kcal、カロリーを400kcalも超えてしまった。東大病院の熊野宏昭准教授「心療内科」に「食べた直後にメモを取ると効果的ですよ」とアドバイスされた。

山本さんは、ダイエット開始時から食事内容をメモして

### 直後のメモが効果的

いる。「エネルギーが少し高かった」と感想も加える。すると食べ過ぎを抑え、バランスよく食べ、間食を控えることを意識できるのだ。ただ、後でまとめてメモにしていたため、キャンデーを次々と口に入れてしまったのだ。

熊野准教授によると、食事に限らず、何かをした直後に「続けること」「やめた方がいいこと」が分かると、その行動を増やしたり減らしたりする効果が大きいの。犬のしつけなど動物でも同じ。「ご褒美」を直後ではなく10分後に与えても効果が薄いことを考えれば理解しやすいという。

ちゃんとメモを取った「ご褒美は」と考えた山本さん。頭に浮かんだのは、やめようと考えている「間食」の2文字だった。(平出義明)

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(55)=23週目  
体重 89.1kg (-10.7)  
腹囲 109cm (-1)

田村 亘之さん(45)=12週目  
体重 74.4kg (-3.6)  
腹囲 88.5cm (-2.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。



The Asahi Shimbun

脱メタボ

10歳若返る

ダイエット開始時、あと200gで体重100kgとなるところだった山本勉さん(55)。5カ月で11kg落とし、目標の80kg台に到達した。

勝因は、間食をやめ、歩数を増やしたこと。以前は食事と食事の間にパン、まんじゅう……と、「おなかがすぐ時間はわずかだった」。減量を開始して、食べたものをメモしたら、「空腹」よりも「食べること」を意識するよう

### 「半年は維持」が課題に

に。同じように、歩くことを意識すると、歩数が気になった。ひと駅手前で電車を降り、バスを控え、1日の歩数は9千〜1万と倍増した。

腹囲は、2段腹の谷にあるおへその上にメジャーを当てて測るので変化が少ないが、上下の山は見違えるほど低くなり、靴下をはくのが楽になった。体が軽くなり、山登りに挑戦、「自信がついた」。

ところが、ダイエットの方法を指導する東大病院の熊野宏昭准教授「心療内科」はリバウンドをしないために、「最低、半年は体重を維持することを考えましょう」。

「減らすことは出来ても、保つにはどうしたら……」。山本さんは自信がしほみ、不安が膨らむのだった。



The Asahi Shimbun

(平出義明)

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(55)=24週目  
体重 88.8kg (-11.0)  
腹囲 109cm (-1)

田村 亘之さん(45)=13週目  
体重 73.9kg (-4.1)  
腹囲 88cm (-3)

脱メタボ

10歳若返る

ついつい手が出てしまう、おやつや大好物。1000<sup>+</sup>近い体重を減らし、メタボの原因である血糖値を下げた山本勉さん(55)だったが、差し入れのパウムクーヘンや、鶏の空揚げなどの油料理で血糖値を上げてしまった。メタボを治療する東大病院の門脇孝教授に、「問題がありましたね」とやさしく諭された。

一方、減量の指導をうける熊野宏昭准教授||心療内科||

### 甘い物克服の方法

には、「差し入れに、手を出すな」と書いた紙を目につくところに張っておくと効果がある、と教えられた。人は意識しないうちに、周りの環境から受ける刺激で動いていることが多い。「差し入れた。パッくん(と食べるの)は典型です」という。

では、対処法は？ 「差し入れ」という刺激に、対応できる刺激をあらかじめ用意しておくことだという。つい食べてしまう刺激を、止める刺激で制す。それが「手を出すな」の張り紙なのだ。

「実際にやってみると、こんな簡単な方法でも、乗り切れることが多いのです」と熊野准教授。山本さんは「食意地の克服法」と名付け、早速、張り紙を作るのだった。



The Asahi Shimbun

(平出義明)

ダイエット奮闘中

山本 勉さん(55)=30週目  
体重 86.6kg (-13.2)  
腹囲 108cm (-2)

田村亘之さん(45)=19週目  
体重 73.1kg (-4.9)  
腹囲 88cm (-3)

脱メタボ

10歳若返る

「ダイエットに、褒め言葉は必須」。そう感じる山本勉さん(55)は7カ月間に体重を14kg減らし、緩くなったベルトを2・5cm短くしながら「悪玉・内臓脂肪を減らしたぞ」と自賛していた。お菓子を手にする時、「減量できたんだから、もったいないよ」と戒める長女(22)と次女(20)の言葉もうれしい。

25年前のダイエットはリバウンドが苦しく、体重が増え



The Asahi Shimbun

## 褒め言葉の大きな力

ると「ダメだ」、少し減らしでも「まだダメ」と、ダメ出しを続けてきた。それが一変。減量法を指導する東大病院の熊野宏昭准教授「心療内科」に、歩く量が少し増えただけで「いいですね」と褒められる。それを見習い、自ら褒めるようになったのだ。

熊野准教授によると、自信がつくと、やる気が出て行動はいい方向に出やすくなる。自ら褒めるほかに、家族らに「たまに、褒められるとやる気が出るんだ」と恥ずかしがらずに頼み、協力を得られると効果が大きいという。

山本さんはまだリバウンドという過去の悪夢をぬぐい去れないが、いつかは、いまの自信が不安を「吹き飛ばしてくれる」と感じ始めている。

(平出義明)

ダイエット奮闘中

山本勉さん(55)＝31週目  
体重 85.7kg (-14.1)  
腹囲 107cm (-3)

田村亘之さん(45)＝20週目  
体重 72.9kg (-5.1)  
腹囲 87.5cm (-3.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

100kg近い体重を7カ月間に10kg以上落とした山本勉さん(55)。その生活を振り返ると、大きな茶わんに2杯平らげる大のご飯好きだったが、①野菜が多くバランスいいメニュー②1日の食べ物は1800kcal以下まで③間食を控える④日に1万歩以上を歩く――へと変えた。

体重や腹囲とともに、食べた物や歩数、感想を日々メモして体の変化と生活のつなが

### 悪い記憶を修正

りを意識したことが大きい。ベルトが緩くなり体が軽快になったことに気づくと、自信が付き、さらに意欲がわくといった好循環に入るのだ。ところが、25年前のリバウンドの記憶が「また体重を戻すのでは」と心をうずかせる。

減量のやり方を指導する東大病院の熊野宏昭准教授「心療内科」に、心に浮かんだ不安な言葉に「と考えた」と付け加えることを教えられた。具体的には「またリバウンドするのでは、と考えた」と。

心に浮かぶ度に唱えると、考えたことと現実とは別と気づき、冷静になってくる。逆に「今回はうまくいっている」という言葉も浮かぶ。この「思い込み」を修正する方法で、山本さんは自信を取り戻せるのだった。(平出義明)



現実とは別だよな

The Asahi Shimbun

ダイエット奮闘中

山本勉さん(55)＝33週目  
体重 86.3kg (-13.5)  
腹囲 107cm (-3)

田村亘之さん(45)＝22週目  
体重 71.6kg (-6.4)  
腹囲 87cm (-4)

脱メタボ

10歳若返る

メタボによる動脈硬化の危険度を、さらに高めると考えられている喫煙。たばこを32年間吸う山本勉さん(55)は、「減量に加え、喫煙のリスクも減らしましょう」と、東大病院の門脇孝教授に勧められ、その気になった。過去3回の禁煙は、いずれも忘年会シーズンの「つい1本」で敗れている。今回は、「喫煙は血管をもろくする」とイメージでき、決意は固い。

## 家族らにも宣言し禁煙



The Asahi Shimbun

だが、ダイエット、プラス禁煙で、ストレスは確実に増えそうだ。減量のやり方を指導する熊野宏昭准教授「心療内科」には「実行できる自信は？」と、100点満点で、自信の度合いを聞かれた。山本さんの答えは「70点」。熊野准教授によると、60点から70点と答えた人は「成功の可能性がある」。30点なら、動機などを話し合う準備期間を設け、自信を深めてから開始するという。

山本さんは、減量と同じように「うまくいかないことがあっても、あきらめずに、立て直しましょう」とアドバイスされ、スタートすることに。家族らには禁煙を宣言し、減量に続き応援と監視役をしてもらうことにしたのだ。

(平出義明)

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(55)=38週目  
 体重 85.3キロ (-14.5)  
 腹囲 107センチ (-3)

田村 亘之さん(45)=27週目  
 体重 70.9キロ (-7.1)  
 腹囲 85.5センチ (-5.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。  
 すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

動脈硬化のリスクを減らそうと、減量に加え禁煙を始めた山本勉さん(55)。最初の1週間は、たばこを吸う同僚に「1本ちょうだい」と頼みたい誘惑に何度も駆られた。

減量のやり方を指導する東大病院の熊野宏昭准教授「心療内科」には、対処法を教えられれていた。高まった欲求はしばらくすると弱まる。「時間を稼ぎ、吸いたい気持ちをうまくかわすことです」と熊

## 禁煙1週目のつらさ

野准教授。間食と同じように「手を出すな」と書いた紙を目につくところに張ることも有効。低カロリーのガムや氷を口に含み、吸いにくい状態に持ち込む手もあるという。

山本さんはつらさに耐えかね、あめをしばしば口に含んだ。たばこへの欲求は食欲に代わり、食べる量が増えて、体重は2.5kg増加した。

この点も、熊野准教授はお見通しで「あわてず、あきらめず、体重が増えたら立て直す練習と思って取り組みましょう」と語っていた。いったん増えても減らせたことがこれまでもあり、自信を持つよう励まされたのだ。だが、ダイエットに禁煙は、相当こたえる。「頑張って」と書かれた長女(22)の手紙を励みとするのだった。(平出義明)



The Asahi Shimbun

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(55)	=39週目	田村 亘之さん(45)	=28週目
体重 87.3kg	(-12.5)	体重 71.3kg	(-6.7)
腹囲 110cm	(±0)	腹囲 85.5cm	(-5.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

ダイエットに禁煙で、動脈硬化のリスクを減らそうと考える山本勉さん(56)。たばこの誘惑を抑えるため、あめをひっきりなしに口に入れ、1日1800<sup>+</sup>カロリー以内をを目指す食事は3000<sup>+</sup>カロリーを超える日もあった。だが、吸いたい気持ちは峠を越え、徐々に収まってきた。減量のやり方の指導を受ける東大病院の熊野宏昭准教授に「減量に禁煙は相当なハ



The Asahi Shimbun

### 体重計の恐怖 再び

ドル。よく乗り切りました」と絶賛され、体重が2<sup>+</sup>増えて落ち込んでいた気持ちが晴れた。「くさい」とたばこのおいを毛嫌いしていた子どもたちが、近寄ってくるのも大きな収穫だ。

熊野准教授に「危機感はありませんか」と聞かれ、「そう強くなく、禁煙は何とか続けられそうです」と山本さん。熊野准教授によると、危機感が無く気が緩んでも、危機感を持ちすぎて気が張りすぎても、失敗する可能性があるという。禁煙を持続するのに、山本さんは適度な緊張状態にあるのだ。

たばこより体重に危機感を持ち始めた山本さん。1800<sup>+</sup>カロリー以内に戻すのは難しく、恐る恐る体重計にのるのだった。(平出義明)

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(56)=41週目	田村 亘之さん(45)=30週目
体重 87.2キロ (-12.6)	体重 71.1キロ (-6.9)
腹囲 109センチ (-1)	腹囲 85.5センチ (-5.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

ダイエット中に断行した禁煙の苦しさが味を越えた山本勉さん(56)。たばこの誘惑を、食欲を満たすことでかわした反動か、すっかり間食が復活。食べ物を見れば食欲に負けるというダイエット以前の状態に戻り、悩んでいる。食卓に常備されている、子どもが好物のせんべい。「ダメダメ」と、つぶやきながらも、つい、ほおばる。小袋に2枚入り、60<sup>+</sup>カロリー。3

### 禁煙の反動?再び間食

袋で、おにぎりほぼ1個に相当する180<sup>+</sup>カロリーだ。ケーキと多めのご飯で体重が89・4<sup>+</sup>になった日もあり、あわてて軌道修正したが、間食は数日で復活したのだ。

東大病院で減量のやり方の指導を受ける熊野宏昭准教授「心療内科」に、生活が確実に変わるように、新しい習慣が守られているかシートに記すよう指示されている。このところ、「間食をしない」の項目は、「あまりできなかった」か「まったくできなかった」という日が多いのだ。

メタボ解消を指導する門脇孝教授の診察が近いのも気がかりだ。その日、血糖値など検査結果が良好になっているとは思えず、門脇教授と目を合わせられないと、考え込むのだった。(平出義明)



The Asahi Shimbun

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(56)=43週目  
体重 88.6<sup>キ</sup> (-11.2)  
腹囲 109<sup>センチ</sup> (-1)

田村 亘之さん(45)=32週目  
体重 72.0<sup>キ</sup> (-6.0)  
腹囲 86.5<sup>センチ</sup> (-4.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

禁煙の影響で体重を3kg増やした山本勉さん(56)は、間食がウィークポイントとなっている。減量のやり方を指導する東大病院の熊野宏昭准教授(心療内科)の診療で、「食べちゃえ」という心の声が、「食べちゃ、いかん」の声に勝る悩みを打ち明けた。仕事が一段落した時、菓子を手に取り、「たばこを吸うパターンによく似ています」。「たばこ一服と、間食の代



菓子を「お茶」置き換えよう

The Asahi Shimbun

### コントロール力伸ばす

わりになることを、何か思いつきませんか」と熊野准教授に聞かれ、禁煙以前はよく飲んだお茶が減ったことに気付いた。山本さんの場合、お茶を飲みながら何かを食べる習慣はなく、「間食と置き換えることが出来まずね」。菓子を食べたくなったら、お茶を飲むことを勧められた。熊野准教授によると、置き換えられるものは、人によって異なり、ほっとすることをいくつか思い浮かべ、その中から選択するといいうそうだ。時がたてば、いい習慣も崩れ、立て直しが求められる。そんな時、「我慢することは、自己をコントロールする力を伸ばすことにもなるのです」と熊野准教授は語るのだった。

(平出義明)

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(56)=46週目	田村 亘之さん(45)=35週目
体重 88.7kg(-11.1)	体重 71.6kg(-6.4)
腹囲 110cm(±0)	腹囲 87cm(-4)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

# 脱メタボ

## 10歳若返る

「ダイエットに大敵」とわかっていても、ビールやケーキを、つい口にしてしまう人も多いのでは？ 減量開始から10カ月がすぎた山本勉さん(56)の場合は、大好物のピーナツだ。

東大病院で食事指導を受ける管理栄養士の関根里恵さんに、100gでも約600kcalのカロリーなので、「ダイエット中はやめた方がいいですよ」とアドバイスされ、口に

### 好物を、どう克服？

しないでした。ところが、会社で間食をやめたとたん、復活してしまったのだ。

会社帰りに、自宅近くの駅前にあるコンビニで買い求め、歩きながら食べている。

自宅に着くころには、1袋の半分を空ける。減量に協力している妻や子どもに、バレるのはまずいので、一緒に暮らす母に残りをあげたり、ポケットに入れたままにして翌日

食べたりしている。このため朝測る体重は徐々に増え、後悔する日が、10日ほど続いている。

「後悔するくらいなら、やめればいいのに、ジタバタしています」。山本さんは東大病院で減量方法の指導を受ける熊野宏昭准教授(心療内科)

に打ち明けるのだった。

(平出義明)



The Asahi Shimbun

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(56)=47週目  
体重 89.4kg (-10.4)  
腹囲 110cm (±0)

田村 亘之さん(45)=36週目  
体重 71.7kg (-6.3)  
腹囲 86.5cm (-4.5)

脱メタボ

10歳若返る

好物のピーナツを食べた翌朝、体重計にのり後悔を繰り返す山本勉さん(56)。東大病院で減量の指導を受ける熊野宏昭准教授「心療内科」に食べる行動と後悔の間に一晩あり「行動直後に起こっている結果を変えないと、やめられませんよ」と教えられた。

山本さんは会社帰りにコンビニでピーナツを買い、歩きながら食べている。妻や子どもにバレないように残りを母

## 本屋で気を紛らわす

にあげるか、ポケットに入れ翌日食べるのだ。熊野准教授の聞き取りではコンビニに入った時や食べた直後に「うれしい」気持ちがあり、残りを母にあげたりポケットに入れたりすると「証拠を消せてホツとする」という気持ちがある。コンビニから帰宅までの流れを「行動連鎖」といい、結果を変えるか、別のきっかけを持ち込むと断ち切れる。

山本さんはコンビニを見かけたら本屋に入って紛らわそうと決めた。それでもピーナツを買ってしまったら、恥を忍んで家族に告白することにした。熊野准教授によると、ケーキやビールを断ち切るのも「連鎖の中で、働きかけやすいところを狙って変えてみる」ことがポイントです」という。

コンビニは  
奇つちやダメだ

))))))

The Asahi Shimbun

## ダイエット奮闘中

山本 勉さん(56)=48週目  
体重 89.7キロ (-10.1)  
腹囲 110センチ (±0)

田村 亘之さん(45)=37週目  
体重 71.0キロ (-7.0)  
腹囲 86.5センチ (-4.5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。  
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

この2カ月間に増えた体重約3kgを落とそうと、大好物のピーナツを断った山本勉さん(56)だが、12日後に我慢できずに食べてしまった。

減量の指導を受ける東大病院の熊野宏昭准教授「心療内科」に事前に相談していた対策は、①買い求めるコンビニを見かけたら本屋に入る②ダイエットに協力してもらっている妻と子どもにバレないようにはしていたが、食べた時は

### 我慢できずに食べる

正直に話す―だった。行動を変えるには、別のきっかけを持ち込む(本屋に入る)ことと、行動の直後に起こっている結果を変える(正直に話す)ことが、有効だからだ。

しかし、山本さんは「家族があきれて減量に協力してくれなくなるのでは」と心配になり、話せないでいた。「そもそも、やる気が足りないのでは」と漏らすのだ。

熊野准教授は「減量して、体重を維持するのは難しいことです」。しかも、目標は5年間維持。「やる気だけでは無理です」と語る。やる気が最初の半年で10kg以上の減量をもたらしたが、「これから勝負の時に、頑張ろうと思うだけでは空回りしてします。工夫が必要です」と諭すのだ。

(平出義明)

山本 勉さん(56)=49週目	田村亘之さん(45)=38週目
体重 88.7kg (-11.1)	体重 70.9kg (-7.1)
腹囲 110cm (±0)	腹囲 86cm (-5)

ダイエット奮闘中

正直に話せない!!



The Asahi Shimbun

脱メタボ

10歳若返る

大好物のピーナツを断つと決めながら、食べてしまった山本勉さん(56)。食べた時は、ダイエットに協力する家族に話すことにしたが、それも出来ず、「やる気がないからだ」と不安になっていた。減量を指導する東大病院の熊野宏昭准教授(心療内科)は、行動を変える(ピーナツを食べない)ためには、やる気よりも、行動の直後に起こっている結果を変える(正直

## コツつかめば自信にも

に話す)ことが、「特に効果が大きい」と指摘する。

熊野准教授によると、頭で「こうしないとダメだ」と考えても役に立たないという。むしろ、食べた直後に、家族に話して「嫌だ」と思うことはインパクトが大きく、プレ－キがかかる。「やる気がないわけではない、減量という難しいことをするので、工夫が大事。行動をコントロールできると自信もつきますよ」と熊野准教授に励まされ、山本さんは家族に話そうと決めた。

「あきれられるかも」と心配になりながら「ピーナツを食べたら正直に話すよ」と妻に伝えると、「口にしていたのは知っていました」。バレていたのがわかり、ほっとするのだった。(平出義明)



The Asahi Shimbun

### ダイエット奮闘中

山本 勉さん(56)=50週目  
 体重 89.4キロ (-10.4)  
 腹囲 109センチ (-1)

田村 亘之さん(45)=39週目  
 体重 71.0キロ (-7.0)  
 腹囲 86センチ (-5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。  
 すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

脱メタボ

10歳若返る

1年間減量に取り組んだ山本勉さん(56)。血糖値が改善し、正常に近い状態になった。10<sup>+</sup>の減量が奏功し、「メタボ対策に有効な、3<sup>+</sup>減量・腹囲3<sup>+</sup>短縮のサンサン運動3回分ですね」と東大病院の門脇孝教授。禁煙したことを含め「よい、お手本です」。減量後、8割の人がリバウンドするとみられ、「体重維持は大変なこと。いま、維持できていることに自信を

## やる気維持する仕掛けを



The Asahi Shimbun

持ってください」と励ます。

減量の方法を指導する熊野宏昭准教授「心療内科」は、モチベーションに注意を向ける。「やる気があるか、ないかではなく、やる気を維持する日常生活の中の仕掛けが大事」。山本さんは家族らの協力を得ることが力ギだ。うまくいかなかった時こそ、励ましや助言が力になるという。

管理栄養士の関根里恵さんは、食事記録を見返すことを勧める。「頑張っていた時の姿が浮かんできますよ」

3人のアドバイザーに、山本さんは「もっと減量しよう」と心に誓うのだった。

山本さんと田村さんの報告は今回で終了します。5月から別の2人がダイエットに挑戦します。  
(平出義明)

## ダイエット奮闘中

山本 勉さん(56)=52週目  
体重 89.1キロ (-10.7)  
腹囲 111センチ (+1)

田村 亘之さん(45)=41週目  
体重 70.5キロ (-7.5)  
腹囲 86センチ (-5)

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。