

 女性医師の窓

## 生活習慣改善宣言 !?

浅ノ川総合病院内科 武藤 綾子

ぽっちゃりとした40代女性。ここ数年、GPTや $\gamma$ -GTPの値が正常範囲をわずかに超える。家庭や職場でのストレスは、専ら食で解消。車中心の生活で運動不足。筋肉減少、脂肪増加。体重は上向き、気持ちは下向き!。「生活習慣改善。やらずに、とは思っています。でも、なかなか。はい。そのうち、がんばります。」  
—悲しいですが、これは私自身です。

そんな私ですから、外来で生活習慣病に関する指導をする時、少々心苦しくなります。「間食、特に夕飯後に菓子類を食べるのは避けましょう。」「過激な運動をする必要はありません。30分ほどのウォーキングや、テレビを見ながらの筋力トレーニングでも継続すれば効果が出てきます。」どれもこれも、自分に向けられた言葉のようです。

これを書いている横では夫(同業です)が、「なんだかストレス食いしちゃうなあ。」と、アイスクリームやスナック菓子を出してきては食べています。職場でのストレス、もしかしたら家庭(=私!!)にストレス源があったりして。何だか美味しそうなので、私も食べることにしました。ううっ、これこそが夕飯後の間食です。

恐らく、夫も健診に行けば“減量”を指導されるに違いありません。お腹も随分と出てきました。そういえば、数年ごとにズボンを買って替えているような気がします。「生活習慣改善は奥様にも協力してもらって…。」このようなこと、他人にとっても言えません。

一応、流行のレコーディング・ダイエットを真似て、夫と共に間食と体重をカレンダーに書き込んでみたことはあります。すると、予想通り間食量の多いこと。どんなに小さい文字で書いても枠に収まりません。育ちざかりの子ども達の補食になるはずの食品が、実は私のお腹に入っている現状はよく分かりました。今更背が伸びるわけでもないのに、着実に脂肪が増えていくはずだなあ、と妙に納得。一方で、肝心の間食を減らそうとする意志は弱かったため、体重には何の変化もなく企画は終了となりました。

人生で初めて健康器具なるものも購入してみました。この性格なので、安くてコンパクトなものを選択。一応、毎日続けて1か月半。予定だと、お尻がキュッと引き締まって、スラリとした脚に変化してくるはず(つもり)でした。が、現状はコレ(ご想像にお任せします)。すぐに効果が目に見えないと続けることも難しいものです。その器具、今は押入れの片隅で“埋め立て場ゴミ”の日を待っています。

ここまで書いてくると、なんだか情けなくなりましたので、ここに“宣言”します。「大好きなアイスクリームも1日1個までにします。夕飯後には決して何も食べません。」(お恥ずかしい内容ですが、初めの一步としてお許ください)

今に「生活習慣改善、って難しいですね。でも、私は少しずつの積み重ねで変わりましたよ。」と、言ってみたいです。そうなった暁には、このコーナーで少々自慢げに体験談をご報告させていただきたいと思えます。