



## 読者からの声

石川医報の「読者からの声」は、会員がいろいろな意見を交換する場です。  
ぜひ、皆様からのご意見、ご投稿をお待ちしております。  
(編集部より)

### 女性医師の窓

## 失敗しない「最後(?)のダイエット」

芳珠記念病院 安井 裕子

ダイエットの歴史を調べると、「最初のダイエット」は、ローマ帝国時代のギリシャ人医学者ガレノス(129年~200年頃)にさかのぼると言われている。彼は、ヒポクラテスの学説を信奉した人で、彼が広めたダイエットの主な方法は、「運動」「風呂で汗を流す」「健康にいいものを食べる」の3つだった。これは現代とほとんど変わらない。ひょっとしたら、ダイエット理論はあまり進歩していないのかと疑問を抱くこととなった。巷では、ダイエットに関する様々な教本や情報があふれているけれども、どれも決め手に欠ける。毎日の患者指導の場面でも苦労することが多い。それは、ダイエットの成功率の低さとリバウンドの多さが物語っている。

そこで、「ハーバード式・究極のダイエット理論」を現場で生かす活動をしている、予防医学研究者・医学博士、石川善樹先生(株)キャンサーズキャンの共同創業者)の「最後のダイエット」を読んだ。以前から、「これが正解」といえる方法論を知りたいと考えていたからであった。

その内容をかいつまんで言うと、①正しいやせ方、②やせたままにいる方法、③ダイエットの続け方の3部からなり、最新の理論をわかりやすく解説している。そのうち、①と②については、Di(ディー)理論に基づく「減量シミュレーター(シムウェイ)」で、自分に最適なダイエットプランを診断すること。さらに、「減量期」と「維持期」の2つを意識し、適切な行動をとることが必要とされている。さらに、③については、最新の脳科学や心理学の研究成果を踏まえ、具体的な方法を説明している。

さて、詳細は著書を読んでいただくこととして、私が特に興味をひかれた第3章「モチベーションゼロで成功率100%のコツを学ぶ」の中身をのぞいて見ることにする。

そもそも「やる気」は頼りにならない」ということである。最新科学での意志についての最大の発見は、「意志力」は有限であるということである。人が1日に使える意志の力は、体力と同じように、使うと減ってしまい、眠って回復することが必要とされる。意志の力は3割、残りは「習慣」が重要で、習慣が新しい物事を続けるのに影響をおよぼす割合は、7割を超える。繰り返される日々の生活「習慣」が積み重ねられ、その目に見える「結果」が体重である。

「頑固な“古い脳”は大きな変化を嫌う」のであるが、古い脳である大脳基底核(習慣を司る)は、大きな変化を小さな行動に分解して少しずつ実行することで、言葉は悪いが、うまくだまることができる。

「習慣化のカギ」は、「それ以外の喜び」にある。新しい行動を始めた時は、本来の目的を意識するのはもちろんだが、それ以外の楽しさを見つけられると続けやすい。

禁煙外来を担当している私にとって、以上のことは、日々指導している内容とほぼ一致しているのであり、まさに「習慣化理論」の根拠が再確認された思いである。

本書には、巻末に参考文献があり最近の研究成果の詳細をひも解くことができる。すでにご存じの先生方も多いかと懼れるが、コメディカルの方々にも是非参考にしていただければ幸いです。

長年、食生活の節制を続け、生活習慣が大きく変化しないにもかかわらず、年齢を重ねることで「サルコペニア肥満」に近い状態となってきた私自身の肉体改造にも役立てたいと考えている。

まずは、私自身がダイエットに成功し、適正な体重と体組成(筋肉量)を維持することができるよう「習慣化」していきたい。