



健康づくり

「こころの健康相談」と「思春期相談」について

### ●こころの健康相談

日程 毎月第1金曜日

午後1時30分～3時30分

### ●思春期相談

日程 毎月第4水曜日

午後3時～5時(ただし11月は11月30日、12月は12月21日)

場所 網走保健所健康相談室

申込み先 網走保健所 子ども・保健推進課(網走市北7条西3丁目)

※予約制ですので連絡してください

☎0152-41-0697



子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

### ●メダカの学校(3歳児クラス)

日時 7月22日(金) 午前9時30分～

内容 親子遊び・講座・栄養指導・交流

講師 清里保育所 保育士

対象 平成20年4月2日～平成21年

4月1日生まれの子どもと保護者

持ち物 母子健康手帳

場所 子育て支援センター

### 詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

☎25-3192

## 体験談から学ぼう

『70kg台に太ったときは、80kgにならないようにしよう、80kgになったときは、90kgにならないようにしようと思っているうちに、97kgまで太りました。』

そんなAさん(60歳代男性)が、今74kgの標準体重になりました。1年3ヶ月余りで20kgの減量に成功しました。その努力の道筋をご紹介します。

### ◆やせようと思ったきっかけ

定期受診の際、たまたま実施した血液検査の結果、糖尿病になりかけていると言われ、1週間の教育入院をしました。「内臓に脂肪が付きすぎて、インスリンはたくさん出ているが、効き目を邪魔している。このままでいくと糖尿病になる。」「無呼吸症候群だ。心臓の弱い人なら死んでいるよ。」

まさにメタボリックシンドロームが自分の体に起こっていることを医師から通告されました。

### ◆Aさんが実行したこと

- ①減量の指示があつてから、毎日体重測定をして、パソコンに体重を入力しグラフを作りだした。
- ②1日1600キロカロリーを目指して、ご飯は1食160～170g、肉類を減らして納豆や豆腐類を増やし、野菜を多くした。しかし、孫のイベント等のときは普通に食べた。
- ③歩いたり、自転車に乗ったり、冬は歩くスキーをした。
- ④間食をしないように気をつけた。
- ⑤毎月受診し血液検査の結果を医師と確認した。

Aさんの2010年3月と現在の体重と血液検査結果		
( )内は正常値	2010年3月	現在
体重	95.8kg	74.4kg
HbA1c(～5.1) ※1～2ヶ月の平均血糖値	6.6	5.2
GPT(30)※肝臓機能検査	91	17
コレステロール(悪玉)(～199) ※血中脂質	144	76
中性脂肪(～149)※血中脂質	147	44

～私はこうやって20kgやせました～



### ◆今年の春の仕事

昨年より20kgやせた体での働き付けは、20kgのビートの補植用の苗を抱えても、いつもよりも楽しかった。

### ◆改善した生活習慣を維持する方法

- ①会食の時は「俺は糖尿病だから」と宣言する。医師からは「俺は糖尿病だから」と言えるようになったら、自己管理ができるようになると言われた。
- ②酒は脱水症状になるので、飲み過ぎると体重は減らない。酒は1合程度と決め、「これ以上飲んだらだめなんだ」と宣言した。
- ③毎日体重を計って、記録した。体重が82～83kgになった時に、体重が減らなくなり、追い込まれイライラした。「まーいいわ」と思った時に、ここまで頑張ったんだから元に戻りたくないと思わせたのが毎日の体重の記録だった。
- ④脳梗塞や糖尿病になった人の話を聞き、そうなりたくないと思った。
- ⑤「食べるな～」はプレッシャーになる。孫のイベントなどは一緒に忘れて食べてもいいから、次の日元に戻しましょうといった医師の言葉が励みになった。

血液検査の結果は正常となり、腹囲は20cm減りました。医師に顔のしわが増えて、年取ったと言ったら、本当に年を取るとは血管が年を取ることなんだよ。この体重の減少で、血管は若返ってきたよと言われたとのことでした。

食事や運動の習慣が変わると内臓脂肪が減り、それによって、血糖値や肝臓の数値、コレステロール値などが正常になってきます。続ければ確実に改善できますが、続けることはとても難しいことです。保健センターの保健師や栄養士をぜひご利用ください。