

がんばらない！ あきらめない！ 内臓脂肪減量法 はらすまダイエットの今

(講師) 中川 徹先生 (日立製作所 日立健康管理センタ副センタ長)

(司会) 鶴田 浩子先生 (東京都予防医学協会健康増進部 管理栄養士
健康管理コンサルタントセンター 幹事)

特定保健指導が導入されて 10 年が経過した現在。最後まで指導を受けた人のメタボリックシンドローム (メタボ) は改善効果が報告される一方、実施率の低さから、全体のメタボ該当者については横ばい状態にある。このような現状下、着実に効果を上げているとされるのが、内臓脂肪減量プログラム「はらすまダイエット」。その考案者であり、日本 CT 検診学会理事長をはじめ数々の学会に籍を置く中川徹先生を講師にお招きし、第 284 回ヘルスケア研修会が開催された。12 年間の実績から導き出された最新データと共に、同プログラムの効果と指導のポイントについてご講演いただいた。

冒頭、都道府県別肥満者割合データを示した中川先生は、減量と運動や喫煙の関係性に触れながら、その必要性について次のように解説した。

「30 歳以降は代謝が下がり、毎年 1 キロずつ太っていくのが通常。肥満になると内臓脂肪細胞が悪玉生理活性物質を十数種類作り出し、血圧や血糖、中性脂肪を悪化させる。逆に内臓脂肪を減らせば、心筋梗塞や脳梗塞のリスクは遠ざかる。ただし年齢を重ね、動脈硬化が進行してから血圧を下げようとするのは血管への負担が大きくリスクを伴うので、血圧は早めに、下げられるだけ下げた方がよい。特定保健指導で減量した人の血圧は確実に下がる」

次に、減量の難しさについて「リバウンドしたり目標を達成できない人は、行動を変えることを妨げる要素が多いか、一人で黙々と同じことをやっているのが原因。問題点を洗い出しながら、焦らず続けることが肝要」として、「目標を立てて行動し、それをこまめに振り返り、成功している人から吸収して行動を変えて、また目標を立てて行動する。その繰り返しが減量である」と語った。



容易ではない減量を成功させるために中川先生が考案し、日本で7万人が実践しているといわれる「はらすまダイエット」の特徴は、200種類の100キロカロリーを示すカード。この中から3種類を選び毎日実行することで、1日50～100グラムの減量を90日間行う。100グラム表示の体重計で毎朝測定し、スマートフォンやパソコンに入力するか、紙に記録するだけなので金銭的負担もない。目標設定は体重の5%減量で80キロの場合4キロ、10日目で約500グラム、20日目に1キロ弱、30日目には1.5キロ弱、と短期目標を決めて90日間続けていく。

減量目標を達成するための成功報酬として、必ず開始時に“自分へのご褒美”を設定する。そして最も重要なのが、記録を継続することである。300キロカロリーの消費を実行できなかった日も、思い切り言い訳を書く。「ここに大きな意味がある。記録ができないならできない理由を書いてもらう。言語化したものを自分で読み、理由をはっきりさせることが次につながる」と中川先生は力を込める。

減量の壁となるモチベーションについては、「やる気の度合いは、目標の魅力と危機感と達成の可能性の掛け算で決まる。つまり、やりたい魅力があり、やるべきことを納得していて、技術的・能力的に可能であること。1つでも欠けたら、やる気を失う。そこで100キロカロリーカードという200の選択肢が武器になる。自分の引き出しをできるだけ多く持ち、危機的状況になった時に引き出せるよう備えておく。そして成功しても失敗しても検証を行うこと」と述べた。また「“運動”と“栄養”が健康という車の両輪のように言われるが、私は三輪車だと思う。前輪で駆動するのが“禁煙”で、この前輪が動かないと全く走れない」として、禁煙の重要性を強調した。

中川先生は「はらすまダイエット」による5%減量保健指導の結果として、メタボ改善率72%、血圧・血糖・脂質異常の改善が見込まれるとし、内臓脂肪CT画像などを用いてさまざまな事例を解説するとともに、体験者の感想も数多く紹介した。その上で、「今回、スマートフォンやパソコン経由で体重データを活用することにより、データヘルスの有用性を検証することができた。国も2013年から『国民の健康寿命の延伸』をめざす新たな取組みとして、医療保険加入者の健診結果やレセプト等のデータを分析し、健康保持・増進のための事業を進めている」と述べ、最後に「データヘルスの活用により生活習慣病の重症化予防を図ることで医療費も改善するだろう」とし、超高齢社会の先進国である日本において、今後データヘルスの重要性がより増していくことを示唆し、講演を終了した。