



## 『正月太りの話』

地域総合医療センター 山田陽平

### ○はじめに

皆さんこんにちは！4月より阿木診療所で木曜外来を担当しています山田陽平です！

さて、もうすぐクリスマスにお正月ですね！ご家族と美味しいご飯を囲んで一家団欒という方も多いのではないのでしょうか？正直に言うと、僕も既に正月が楽しみで仕方ない今日この頃です！（※原稿書いたのは11月上旬なのですが…苦笑）

しかし、楽しい正月が過ぎた後に心配なのが「正月太り」！！普段から健康のために生活習慣の改善に取り組んでいらっしゃる方でも、どうしてもペースを乱してしまいがちです。おまけに外は寒いので、夏場みたいに畑仕事などで身体を動かすこともない毎日…。正月休み後の定期受診で体重計測したら体重が増えてビックリしたという事にならないように、どうすれば良いか一緒に考えていきましょう！



### ○毎日体重計に乗りましょう！

外来診療では全員の患者さんの体重を記録していますが、僕は体重が心配な患者さんには体重計に毎日乗るようにお伝えするようにしています。湯上りなどタイミングを決めて体重計に乗って頂き、血圧の記録を付けて頂くように体重も記録されると良いでしょう。世界的な医学雑誌の論文にも、定期的な体重測定のアドバイスを受けた患者が正月太り(原文は「クリスマス太り」と書いてありました)を予防できたと指摘されています！

### ○食べ物はしっかり噛みましょう！

よく噛むことで脳が通常よりも満腹感を感じやすくなることで、食べる量を減らすことが出来ます。食べる量が減らせれば体重は増えにくくなりますね。  
また、正月といえばお餅ですが、例年お餅が喉に詰まって窒息する高齢者の方が後を絶ちません。お餅を食べてはいけないわけではありませんが、正月太りとは別の意味でも、食べ物をよく噛むよう心掛けるようにしてください。

### ○食べた分のカロリーを消費するのに必要な運動量を知りましょう！

たくさん食べがちな年末年始ですが、カロリー消費にどれだけ動かないといけないか理解しておく事も重要です。ここで、100キロカロリー（お茶碗半分のご飯）を消費するのに

どれくらい動くと良いか、60kg の場合で下に載せました。

「お茶碗半分のご飯のカロリー消費だけでそんなに動かなければいけないなんて…」と思われる方もいるかもしれませんが、寧ろ注目すべきはご自宅の掃除などの家事でもカロリー消費は出来ることです。それに少しだけ外出や散歩を加えてみると理想的でしょう。



鳥取市くらしの情報, 身体を動かそう！～100 キロカロリー消費の目安, 2020年7月28日

## ○家族と健康についてたくさんお話ししましょう！

年末年始だからこそ、家族同士でゆっくり話せる機会も増えるかと思えます。そういう時だからこそ、今のご自分の健康状態や将来の不安についてしっかり話し合ってみるのはいかがでしょうか？

正月太りによって、糖尿病や高血圧など、いわゆる生活習慣病の悪化が懸念されます。今のご自身の健康問題をご家族と共有することで、「今は体重は大丈夫」という方でも更なる健康増進に向けて家族全員で協力しやすくなれますね！

いかがでしょうか？こうしたちょっとした工夫や取り組みで、少しでも正月太りは予防できるのではないのでしょうか？

1月の外来でお会いする時に、皆さんから「全然変わりなく過ごせたよ」とまたお聞きできるのを楽しみにしています！ それではよいお年をお迎えください♪

