

1.5kgの攻防

ペンネーム 甲山瘦一

138 122、90 74、73.4 69.0、21.9 18.8

この数字が何かお分かりでしょうか？

鹿沼市では毎月21日を「健康活跳日21」の日として、市役所と情報センターに「まちの保健室」が開設されて、保健師が体重や血圧、BMI、体脂肪率等を測定してくれます。この数字は、昨年12月と今年10月に、市役所の「まちの保健室」で測った、血圧の最大値と最小値、体重、体脂肪率です。

変化の具合はいかがでしょう。「まあ、まあ」でしょうか？

メタボとは最近の言葉ですが、私のメタボ暦は多分20年以上になります。最初は体重が気になる程度だったのですが、暴飲、暴食の影響で、次第に血糖値、中性脂肪、コレステロール、-GTPの数値が悪い方向に進んでしまいました。

「これではいけない」と思い、何度、ダイエットに挑戦したことでしょうか！

グレープフルーツダイエット等の食事制限、ウォーキング等の運動、サプリメント。いろいろやってみました。中にはまったく効果がなかったものがあり、一時的に効果があっても、いつしかリバウンドしてしまいました。

どうして体重が戻ってしまうのか、自分なりに原因は分かっていました。

「お酒」です。

私がダイエットに挑戦したのも、本音は美味しいお酒を毎晩飲みたい一心からだったのです。

「血糖値も中性脂肪も正常なら、晩酌をやめる理由はない」と考えたのは、確かに浅はかであったかもしれませんが、肝心の、そのお酒がリバウンドの最大の原因だったのですから。

せっかく努力して体重が減っても、それで安心して「少しぐらいいいだろう」と自分を甘やかすと、すぐに元の生活に戻ってしまいます。やっと作り上げたダイエットのための生活パターンも崩れて、また体重の増加に悩み始めることになります。このことは何度もダイエットを繰り返してきたので、十分に分かっていることなのですが・・・。

今回のメタボへの挑戦は、入院している間、カロリーを計算した食事を続けたことで、痩せ始めたのがきっかけでした。

「よし、いい機会だから更に痩せよう」と、健康のために始めた土、日曜日のウォーキングに何かをプラスしようと考えました。

簡単に思いつくのは食事制限です。

「まあ、とりあえずやってみよう」と腹八分目を心がけ、可能なときは腹六分目で我慢しました。朝食は普段どおりにとりましたが、昼食は「女性でも少ないかな？」と感じる量です。夕食も、ご飯をお椀に軽く盛る程度で我慢しました。

これで少しは痩せましたが、晩酌が影響してなかなか体重が減りません。

「やはりメタボの元凶のアルコールと戦わなければ」と、決心せざるを得ませんでした。そして「週2日は休肝日」と言われていますが、「よし、休肝日は週6日だ」と過大な目標を自分に負わせてしまったのです。

お酒を休み、運動を続け、食事制限で目に見えるように体重は減り始めます。

「うん、うん。よし、よし」と自分を褒めながら続けていると、ある日、気力が続かない

ことに気づきました。自分をうまくコントロールできない、集中できない状態の日々が続きます。

「うーん。これはやばいぞ」と、食事の量を増やし、増えたカロリー分は運動でカバーしようと考えました。運動と言っても、土・日曜日はウォーキングをしているのですから、平日の朝、または夜しか時間はありません。朝は忙しいので、夕食後の40分をウォーキングすることにしました。これで「気力」の問題は一応解決したのですが、毎晩のウォーキングはかなりの負担です。結局、余裕のある夜だけということにして、今は週に2、3回歩ければいいということにしています。

今、振り返ってみれば、気力が続かない、集中できないなどと感じたのは、胃が小さくなる過程ではなかったのかな？ と思っています。何故なら最近食事の量を減らした時に腹がへったなあと思うことはあっても、仕事等に何の支障もないのですから。

休肝日を増やした結果、血圧と体脂肪率は下がり、体重は減りました。家で体重計に乗ると、68.5kg前後の間を揺れ動いています。

これからの課題は現状を維持することですので、「休肝日も週3、4日程度でいいかな」などと、少し束縛を緩め始めています。夕食の量もダイエット以前と同じになりましたが、休肝日の日数は変えないで続けています。

しかし気が緩むと体重はすぐに戻ってしまいます。例えば、金・土・日曜日の3日間、晩酌をした上、ウォーキングを休むと確実に体重は増えます。それも運動を休んだ翌日に増えるというようなものではなく、予想しない日に体重計の数字が増えてがっかりすることがあります。反対に、食事の量を控え、普段よりも多く運動しても体重が減らないこともあり、なかなか思うようにならないのが実際です。しかし体重が増えた分は月曜日から木曜日の休肝日に、食事の量を減らす、運動量を増やす等の努力をしなければなりません。

今までに最も振幅が大きかった時は、67.5kgの体重が69.0kgまで増えたことがありました。その差は約1.5kg。現在は、この「1.5kgの攻防」がメタボとの闘いとなっています。

生活習慣病の予防のポイントは、まさに毎日の生活習慣にあると痛感しています。特にお酒は仕事の関係や仲間との付き合い等で、どうしてもグラスに手が伸びてしまいます。これが私にとって最大のウィークポイントというところでしょう。

「自分は意志が弱いんだから注意、注意」と自分に言い聞かせても、それは防波堤にはならず、むしろお酒を飲み続ける言い訳になってしまいます。

そこで「自堕落の一週間」を作りました。

ダイエットはお腹がすくし、お酒も飲めないというストレスがたまります。我慢し続けると破綻の予感がします。そこで「今週はダイエットはお休み」と自分に宣言して、その週は休肝日をなくしてしまいます。それが「自堕落の一週間」です。

しかしこれはお勧めできません。何故なら「自堕落の一週間」の生活は、何となく後ろめたい気持ちになるのです。体重の増加も気になります。このままダイエットが中断してしまうんじゃないかという不安も生まれてきます。それなら「自堕落の一週間」なんてない方がいいのではと、毎回自分に問いかける有様なのですが、やっぱり意志が弱くて・・・。

今回のダイエットはまだ数ヶ月しかたっていないので、現状をいつまで維持できるか

心もとない状態ですが、リバウンドについては「最近、痩せたね」「お腹がすっきりしたね」「スマートになったね」というまわりの褒め言葉を励みに、増えたら減らす「1.5kgの攻防」に勝利し続けることを目標に頑張っていこうと思っています。