

メタボ該当課長の

健康づくり計画

保健師コラム

シリーズ企画

第4弾

久しぶりのメタボ該当課長のコラムです。間があいてしまい、楽しみにされている方すみません。さて、さっそく経過報告からしたいと思います。

	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	BMI	腹囲 (cm)
4月 1日	169	76.1	25.6	26.6	96
5月 1日	169	74.2	25.1	26	94
5月31日	169	74.1	23.2	25.9	94
7月 1日	169	73.2	23.6	25.6	93.5
8月 1日	169	73.2	21.6	25.6	91.5
9月 6日	169	73.9	21.5	25.9	92.5
10月 9日	169	74.0	20.7	25.9	92.8

最初のうちは順調に体重も体脂肪率も減少していますが、8月、9月頃からなかなか減りません。これは停滞期といって、体重が減らなくなる時期のことです。

写真で比較してみると、だいぶお腹周りはすっきりしてきているように見えますね。体重は減らずに体脂肪率が減っているので、筋肉がついてきたのでしょうか？



4月 1日



10月 9日

しかし、順調に体重が減っていたのに、突然起こる停滞期（＞＿＜）このためにダイエットをしていてうまくいっているのに挫折する人もいます。どうして停滞期が起こるのでしょうか？

停滞期のしくみ

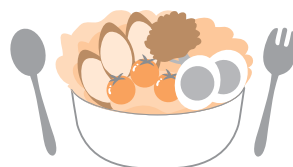
それは「ホメオスタシス」という身体の機能が関係しています。ホメオスタシスとは、人間が生きていくために必要な体温や血糖値の調節などを、常に正常に保つ働きのことです。

例えば食事がほとんど摂れない生活が続いた場合、ある程度の体重減少が起きるとホメオスタシス機能が働きます。それ以上の体重減少を防ぎ生命を守るため、食事からのエネルギー吸収率を高め、また基礎代謝量や運動時の消費エネルギーも低く抑えるのです。

つまり停滞期は、ホメオスタシス機能により、体重が減らないようにして生命を守っているのですが、体重減少を目標としているとちょっと困ったものですね。

それでは、停滞期にはどんな対策をすればよいのでしょうか。

それは、「そのままバランスの良い食生活と適度な運動習慣を継続すること」です。停滞期には、体重を減らすことなく維持することを目標として取り組み、再び「減少期」がくるのを待ちましょう。ホメオスタシス機能は、一定期間同じ状態が続くことで働きを終えたと認識し、解除されます。



停滞期を乗り越えるポイント

1. 極端な食事制限や激しい運動での極端な体重減少は避けること

バランスの良い食生活と適度な運動習慣を継続し、適度なペース（1ヶ月で0.5～1kg）で減量することでホメオスタシス機能の働きを最小限にとどめることができます。

2. 停滞期を見込んだ目標設定をすること

ホメオスタシス機能の働きや停滞期を理解して計画を立てることで、停滞期の不安やイライラを解消し、取り組みを継続しやすくなります。

3. 体の状態や生活習慣を記録し、振り返ること

バランスの良い食生活と適度な運動習慣を継続することで、「減少期」と「停滞期」を繰り返しながら、体重は減少していきます。しかし、体重の増減は、その時の体調（風邪や夏バテ）や食生活（外食や飲酒の量・回数）、生活状況（仕事のストレスや行事）など、さまざまな影響を受けます。これらを記録し振り返ることで、客観的に分析をして対策を考えることができます。



減量中の最大の難所、停滞期 !!
目標達成までコツコツと取り組みを
継続していきましょう。

■お問い合わせ先

健康推進課 健康推進係 TEL (62) 1111
(内線 122・123)