

2. 食事療法による生活習慣改善

You are what you eat.

— Victor Lindlahr (1897~1969年)

食事があなたを規定する。

臨床家の皆さんはご存知かと思いますが、患者の生活習慣に効果的に介入することは極めて困難です。特に食事と運動という、日常生活の根幹にかかわる部分を変えようとするのは、大変骨の折れる作業です。

現実的には薬を処方してしまったほうが医師にとって時間がかからず、さらに患者も薬をもらえて満足、という図式が成立しやすいので、「懇切丁寧に説明が必要な生活習慣指導にはあまり時間をかけずに、さくっと薬を出してしまおう…」という動機づけがどうしても働きます。しかも、効果があるかわからない生活習慣指導より、ひとまず薬を出したほうが実際に数値も改善しますし、安定した効果が得られる（気がする）のも事実です。

しかし、禁煙やワクチン接種と並び、健康的な食事と定期的な運動は非常に効果的な一次予防策です。食事と運動習慣は（理論的には）ほとんどお金をかけずに改善でき、副作用もありません。ですから、患者のために想う医者としては、高血圧薬や高脂血症薬などの薬剤を処方するより、生活習慣を変えてそれらの薬剤の必要性をなくすほうが望ましいでしょう。

「今の診療報酬体系ではそんなことムリ！」と叫びたくなるのはわかりますが、ここではそれをグッと堪えて、日々の臨床の中で食事・運動療法を実践していくためにどうしたらいいのか、一緒に考えていきましょう。

本音
トーク 1 「健康的な食生活」は4つの要素で実現できる

まず、健康的な食生活は、基本的には（何の工夫も驚きもありませんが）以下の4点に集約されます。

● 健康的な食生活に必要な4つの要素

1. 適切な量を食べる
2. 健康的な食材を多く食べる
3. 塩分は控えめに
4. アルコールはほどほどに

1. 適切な量を食べる

健康的な食生活で、肥満を防ぐための基本戦略が、カロリー摂取量のコントロールです。当たり前のことなのですが、これを守るのがじつに難しい。日本の状況はまだまだ恵まれています。諸外国では予防医学上最大の問題となっています。

カロリー摂取量コントロールの目的は明白で、「必要以上のカロリーを摂らない」。それに尽きます。注意すべきなのは、

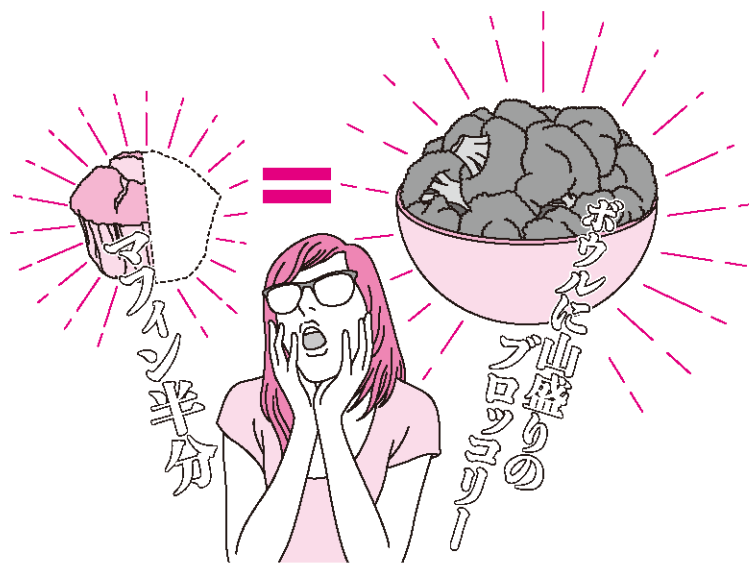
必ずしも「カロリー摂取量を減らす」＝「食べる量を減らす」ではない

ことです。肥満の患者には「食べる量を減らしましょう」といいたくなくなっていますが、単純な食事制限は短期的には効果があっても、長期的には（リバウンドを起こしやすく）体重減少効果が限られてしまいます。むしろ、食べる量を減らさずにカロリー摂取量を減らす方向性を目指すほうが効果的です。

●「食物のカロリー量」を可視化する

食生活の改善にあまり意識がいない人に使うと効果的なのが、こういった食事にどれくらいのカロリーが入っているのかを視覚的に表示することです。英語になりますが、Shapiro 医師³⁾の本はよくできており、私も衝撃を受けました。

例えば、マフィン半分と大きなボール 1 杯のブロッコリーが見開きといったページに実物大で描写され、それらが同じカロリー (200~250 kcal) であることが示されることで鮮やかな対照が浮かび上がります。ほかにも、豆と野菜をふんだんに使った料理が大盛りになっている皿と、小ぶりなステーキ (100 g, 約 300 kcal) が同じカロリーなど、予想以上に食材によって摂取カロリーが変わることが明白です。



同様に、500 mL ペットボトルのコーラにどれくらい砂糖が入っているかをみせるため、コーラと 16 個の角砂糖 (!) を並べて表示した有名なパ

ンフレットがありますが、こちらも効果的なメッセージ伝達手法です。



(反田篤志)

あめいろぐ Conference

1. 「健康的な食生活」は 4 つの要素で実現できる
2. 健康的な食生活の実現には「可視化」がキーワード

あめいろぐ** 関連ブログはこちら

1. アメリカ健康志向とダイエット
(<http://ameilog.com/nanamatumoto/2015/05/09/041523>)
2. Seafood Diet ?
(<http://ameilog.com/kananoshiro/2011/11/25/222908>)

●文献

- 1) Thun MJ, Peto R, Lopez AD, et al. Alcohol consumption and mortality among middle-aged and elderly U.S. adults. *N Engl J Med* 1997 ; 337 : 1705-14.
- 2) Arranz S, Chiva-Blanch G, Valderas-Martinez P, et al. Wine, beer, alcohol and polyphenols on