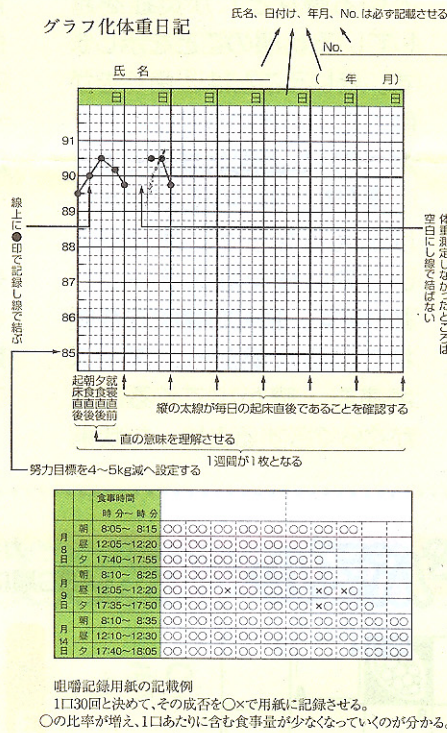


肥満解消法

秋、一天高く馬肥ゆる時—
 ということわざは昔のお話
 で、今は肥満でお困りの方が
 多くおられます。外見はとも
 かく、高血圧、心筋梗塞、
 脳卒中、糖尿病などなど心配
 です。メタボリックシンドロ
 ームといわれる生活習慣病が、
 食べ過ぎと運動不足が原因と
 分かっていますが、その改善は
 なかなか困難なようです。

食べ過ぎ防止の第1は、よく
 噛んで食べることにありま
 す。強く噛むというのではな
 く、十分に噛み潰す（1口30
 回程度）ことです。ゆっくり
 とよく噛んで食物本来の味や
 歯ごたえを味わうことが、脳
 の中枢に伝わって満腹感を起
 こします。早食いは肥満のもと。脳が必要な食事を
 をコントロールできなくさせます。

具体的には、図のような咀嚼記録用紙に自分で記
 録すると、自分がどの程度噛めているのか自覚でき



ます。最初は少々面倒ですが、
 意識して食事をすればひと口
 あたりの量が減り、少ない食
 事量で満腹感が得られること
 に気づきます。

次には体重測定です。肥満
 の方は体重を量らない方が多
 いといわれますが、毎日測定
 することで1日の行動や食事
 の仕方と体重が、どのように
 関係しているのか気づきき
 かけになります。

図では毎日4回、測定値を
 グラフに記入する形式です
 が、大変であれば最小限、毎
 日起床直後に体重を量ること
 です。毎日前回の体重と比較
 して体重がなぜ増えたか、
 減ったか、前日の食行動やラ
 イフスタイルを考えることが大切です。

今、朝食抜きの方や夜型の生活が増えています。
 夜食は確実に肥満の原因です。ファストフードも同
 様です。ぜひ、体重を通じて生活を考えましょう。

診療日記

「睡眠時無呼吸症候群」
 という病気は、一般的にも
 広く知られるようになって
 きました。専門的には、
 「10秒以上継続する無呼吸
 発作が、7時間の睡眠中に
 30回以上出現するもの、
 または1時間に5回以上出
 現するものを指し、呼吸再

開時には、大きく激しい
 びきを伴う症状が見られ
 る」と定義されています。
 日中の症状では、強い眠
 気や居眠り、疲労感や集
 中力の低下、頭痛、胸や
 け、胃食道逆流、口や喉
 が渇く等が挙げられます。
 妻に、「昨日、寝てる時

に息してない時あったみた
 いよ。」と言われました。
 「えーっ、マジー？」
 自分でOA（睡眠時無呼
 吸症候群の歯科的治療の
 一つ、寝てる時に口に入
 れる）作ろうかなあ？ い
 やいや、その前に、平尾
 先生、検査して下さい！