

ダイエット



皆さんはダイエットをしたことはありますか？様々なダイエット法が紹介されていますが、ダイエットはいいことばかりではありません。まずはダイエットのメリットとデメリットを知り、あなたの体を守りましょう。

<ダイエットのメリット>

- ・コレステロールが低下
- ・皮下脂肪が減る
- ・膝、骨への負担軽減
- ・血圧が安定する
- ・新陳代謝がよくなる
- ・便秘解消
- ・疲れにくくなる
- ・経済的負担が軽くなる
- ・夏の暑さに対応できる
- ・服選びが楽しくなる
- ・自分に自信がつく
- ・第一印象が良くなる
- ・かわいくなれる
- ・カッコよくなれる
- ・仰天ニュースに出られる

<ダイエットのデメリット>

- ・肌が荒れる
- ・行き過ぎたダイエットが摂食障害になる
- ・女性の場合、生理不順になる
- ・栄養不足になる
- ・皮膚がたるむ
- ・無理なトレーニングをすると体を壊しやすくする
- ・風邪をひきやすくなる
- ・服を買い直す
- ・ストレスが溜まる
- ・リバウンドによるやる気の喪失
- ・アイデンティティの喪失
- ・痩せなくてはならないという強迫概念で精神状態が不安定になる
- ・食事が楽しめなくなる

では次に、皆さんが一度は聞いたことのある、または挑戦したことがあるだろうダイエット方法のメリットとデメリットを紹介します。

★カロリー制限ダイエット

食べるのを我慢するという特に難しくない手軽にできるダイエット方法です。

<メリット>

- ・我慢するだけで、体重が落ちため即効性がある
- ・長期的に実践することができると効果が大きい

<デメリット>

- ・意思が強くなければ続かない
- ・食べたいものが食べられなくてストレスが溜まる
- ・栄養バランスが崩れる
- ・疲労感が出やすい
- ・肌荒れや便秘の原因になる
- ・長続きしにくい
- ・リバウンドが大きい

★置き換えダイエット

一日に摂取する食事三食のうち、一回を専用の食品に置き換えることでカロリーセーブを図り痩せることができるダイエット方法です。

<メリット>

- ・簡単
- ・バリエーションが豊富
- ・時間を選ばない

<デメリット>

- ・費用がかかる
- ・リバウンドしやすい

★食材制限ダイエット

朝バナナダイエットや豆腐ダイエットなど、「この食品は絶対食べない」または「この食品は絶対食べる」と、摂取する食材に制限をかけるダイエット方法です。

<メリット>

- ・「食べる」「食べない」を決めるだけなので手軽に始めることが出来る
- ・その食材が好きな人にとっては、うれしいダイエット

<デメリット>

- ・栄養バランスが崩れ、健康上の問題が発生する
- ・活動に必要なエネルギー不足によりボーっとしてくる
- ・好きな食べ物でも続けていると飽きる

*特に20代未満の成長期に炭水化物を制限すると、身体も脳も成長するためのエネルギーが不足して危険

★食べ順ダイエット

血糖値を急激に上昇させないような順番で食事をするダイエット方法です。血糖値を急激に上昇させないことは、脂肪がつきにくくなることにつながります。食事をするときは、

野菜→みそ汁などの発酵食品→肉や魚などのたんぱく質→ご飯

の順番で食べます。

<メリット>

- ・野菜から食べるなど、順番を守って食べるだけなので簡単
- ・満腹感がでてくるので、最後のご飯は食べる量が少なくてすむ

<デメリット>

- ・即効性がなく、長く続けなければならない
- ・最後にご飯だけを食べるのは味気ない

★スポーツ系ダイエット

食事制限ではなく、体を動かして体重を落とすダイエット方法です。脂肪を燃焼させるには運動が必要です。キレイに痩せるために、または痩せやすい体質になるためには体を動かすことが不可欠です。

<メリット>

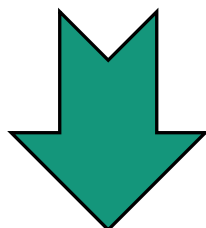
- ・ついている脂肪を燃やせる
- ・筋肉が増え基礎代謝が上がり、痩せやすい体質になり、メリハリのある体型になる
- ・血行が良くなり、冷えやむくみ、肩こりなどが改善される

<デメリット>

- ・疲れる割に消費カロリーが少ない
- ・運動する時間がなかなかとれない

**過度なダイエットは摂食障害という精神疾患
につながりかねません！**

そこで摂食障害について説明します！！！！



摂食障害

摂食障害には、神経性やせ症、いわゆる「拒食症」と神経性大食症、いわゆる「過食症」があります。

拒食症

「太りたくない」「きれいになりたい」という思いから、食べることを拒絶する「拒食症」が始まります。拒食症により無理な食事制限や絶食を繰り返すと、食べないことをやめようとしてもやめられなくなります。

拒食症の合併症

ホルモン異常による月経不順・無月経 嘔吐 貧血 便秘
免疫力低下 代謝が悪くなる 低体温 体液の不足による低血圧

低体重状態が長期にわたるとで**脳が萎縮**することもあります。思春期の女性に多く発症すると言われており、この時期に発症すると、将来にわたり骨粗鬆症や妊娠・出産への影響が出てきます。

過食症

食欲をコントロールできなくなり、短時間に大量の食事を摂ってしまうものを過食症といいます。過食症には過食と嘔吐を繰り返す「過食嘔吐」と、過食のみ続けるものがあります。

過食症の合併症

嘔吐 高血圧 糖尿病 冷え むくみ 食道癌

肥満だから過食症になるというわけでもなく、また、拒食症から過食症に移行することもあります。

拒食症で怖いのは、**低体重により死に至る**ことがあるということ。また過食症でも、過食嘔吐により血液中の電解質バランスが崩れ、心臓に影響を及ぼし**突然死**につながりやすくなります。

ダイエットは悪いことではありません。しかし、無理なダイエットは集中力低下、注意散漫、筋力低下など身体に大きなダメージを及ぼします。自分に合ったダイエットを見つけ、健康的なダイエット生活を送りましょう。

★おまけ★

自分の BMI 値を知ろう！

BMI とは、Body mass index: ボディマス指数の略です。以下の計算をすることで、適正体重がどうかを知る目安になります。(表は日本肥満学会の肥満基準(2011)を参照)

$$\text{BMI} = (\text{体重}(g) \div \text{身長}(cm)^2) \times 10$$



BMI	判定
18.5 以下	低体重
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満(1度)
30~35 未満	肥満(2度)
35~40 未満	肥満(3度)
40 以上	肥満(4度)

※BMI35 以上を「高度肥満」と定義

[参考文献]

細川大雅:対話で学ぶ精神医学入門 第1版.医療コミュニケーションセンター.2017年3月10日

青木智子:医療と福祉のために心理学 [改訂版] -対人援助とチームアプローチ-.株式会社北樹出版.2015年4月1日

富田豊 他:標準理学療法学・作業療法学 専門基礎分野 小児科学第4版.株式会社医学書院.2016年8月15日

デブ卒エンジェル 代表的なダイエット方法6つのメリット・デメリットをまとめてみた:

<http://debusotsu.jp/7097>,accessed2017/10/5

肌らぶ 健康的に痩せる方法とは!?体に負担をかけずにキレイになろう!:

<https://hadalove.jp/to-lose-weight-healthfully-46898>,accessed2017/10/5

摂食障害治療: <http://www.sessyokusyougai-clinic.com/>,accessed2017/10/5

@cosme ダイエット:

<https://www.cosme.net/diet/article/I0007657>,accessed2017/10/5

OMRON:

<http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/topics/103.html>,accessed2017/1

1/22

日本肥満学会認定肥満症専門医研修カリキュラム-日本肥満学会/JASSO:

http://www.jasso.or.jp/data/authorization/pdf/specialist_curriculum.pdf,accessed2017/

11/22