

今野 俊幸 *Toshiyuki Konno*

医療法人幸和会 美咲クリニック理事長

E-mail : t_konno@misaki-mc.com

第 59 選

『NHK ためしてガッテン流
死なないぞダイエット』

北折 一 著

(アスコム, 253 ページ, 定価 1,300 円 + 税)

『最新版 NHK ためしてガッテン流
死なないぞダイエット—「突然死」のモト、
ちよい太りも撃退!—』

北折 一 著

(KADOKAWA/メディアファクトリー, 255 ページ,
定価 1,200 円 + 税)

この物騒なタイトルは、「間違ったダイエット法で死なないぞ」ではなく、「働き盛りの方の突然死を防ぐダイエット」という意味でつけられました。

人生は自分だけのものではありません。今から健康に気をつけて長生きすることこそが、家族や周りの人々の幸せにもつながり、病気になって初めて知ることになるだろう膨大な医療費や介護費用の削減にもつながるのです。

一般人向けなので平易で読みやすい本ですが、読み進むうちにいつの間にか医学の最新情報にまで到達していきます。初版が発刊された2007年は私がアンチエイジング医学に興味をもちはじめた頃と重なり、私に

とっても指南の書となりました。

動機はさておき、現代はダイエット花盛りの時代です。私たちが求める「健康長寿」を脅かす原因の多くは糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病であり、その時系列の上流に「肥満」がありますので、医療関係者としてもダイエットに無関心ではられません。肥満の解消が健康長寿につながるのですから。世に知られているダイエットの方法は多種多様ありますが、ほとんどが一時的ブームで終わっています。使った薬剤あるいはサプリメントで死亡事故が起こったことさえもありました。それでは本末転倒ですね。

整形外科医の私が内科関連の勉強会や学会に参加するようになって気がついたことは、「いかにして患者さんに食生活の改善を実行させるか」というセッションがかなりの頻度で設定されていたことでした。医師、栄養士たちが考慮に考慮を重ねた素晴らしい食事メニューをいくつも提示していましたが、いくら理想的な食事メニューを提示しても、守らない(守れない?)患者さんたちが極めて多いことに、関係者たちは一様に嘆いていました。それは、整形外科医が患者さんに運動療法を続けてもらうことに苦渋していることと類似していました。

なぜでしょうか?

多くの人は意志が弱いのです。なかなか継続できません。多数ある食材のカロリー計算も難しく面倒です。指導する専門家の目線と一般人の目線がずれているのではないかという疑念もあります。