

米川 今回は見事11.5kgの減量おめでとうございます。こんなに減量すると随分体が軽くなったのではないですか？

大久保 そうですね。膝の痛みがあったのですが、気にならなくなりました。肥満判定から標準体重の範囲内になりました。高かった中性脂肪が2桁になりました。今年の健診のときに医師にも驚かれました。痩せてよかった！と感じています。

米川 周囲の方の反応はいかがですか？

大久保 久しぶりに会った方には驚かれました。でも職場の仲間はあまり変化に気づいていないようで残念です。

米川 10kg以上も変わったのに？

大久保 1カ月に12kgと少しづつ減っていったので毎日会っている。あまり気づかないのかもしれないね。

米川 食事面では、ご家族の協力も大きかったのではないですか？

大久保 健診の結果と保健師さんに言われた事を話すと、油控えめ、野菜多めのメニューを作ってくれるようになりました。

米川 それは心強いサポートでしたね。外食などの席ではどうしていたのですか？

大久保 昼食の外食は今までどおり。夕食時の外食ではお酒を断るよう意識しました。

米川 お酒の席ではなかなか断れないのではないですか？

大久保 あえて車で行き、今日は車なので、と断るようにしていました。職場が、「交通安全協会」ですからね、そう言えば無理にはすすめられませんが(笑)

米川 決めた事を徹底して実践し継続した事が成功の秘訣ですね。

大久保 過去にもダイエット経験があるのです。でもリバウンドしてしまってます。もうリバウンドはしたくないですね。無理はしない、でも怠けない。そこは自分に厳しくこれからも続けていきたいと思っています。

米川 地道な努力を続けていったのですね。具体的にはどのような事を実施したのですか？

大久保 保健師さんと一緒に決めた3つの生活改善をしただけです。

①夕食のご飯を2膳から1膳にする。

②揚げ物を減らす。

③1日20分〜30分ウォーキングをする。

あれもこれも、と欲張らず、まずはこの3つを確実に実施する事を心がけました。

米川 たった3つとはいえ、今までの生活を改善するのは大変だったのではないですか？

大久保 はい。特にそれまでは運動の習慣がありませんでしたから半強制的に歩かされている、という感覚でした。あるとき保健師さんに〇〇山を登ってみたら？と近くのウォーキングコースをご提案頂き、歩いてみると気持ちが良かったのです。

それから、歩くのが良い、と感じるようになり、今では歩かないと気持ちが悪く、と感じるまでになりました。今でも雨の日以外は毎日20分以上歩いていきます。

保健指導体験記
茨城県交通安全協会
大久保 勝行さま(43歳)

米川 地道な努力を続けていったのですね。具体的にはどのような事を実施したのですか？

大久保 保健師さんと一緒に決めた3つの生活改善をしただけです。

①夕食のご飯を2膳から1膳にする。

②揚げ物を減らす。

③1日20分〜30分ウォーキングをする。

あれもこれも、と欲張らず、まずはこの3つを確実に実施する事を心がけました。

米川 たった3つとはいえ、今までの生活を改善するのは大変だったのではないですか？

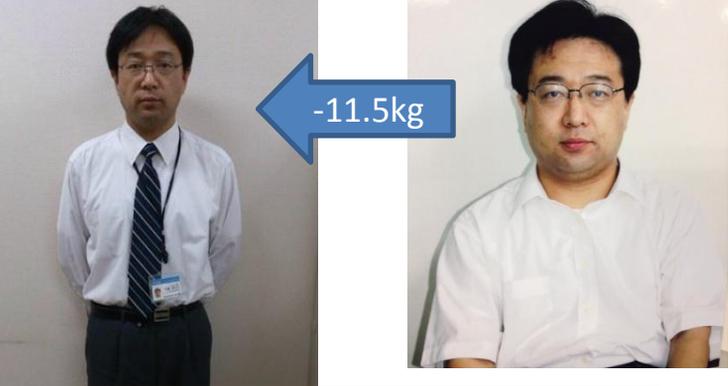
大久保 はい。特にそれまでは運動の習慣がありませんでしたから半強制的に歩かされている、という感覚でした。あるとき保健師さんに〇〇山を登ってみたら？と近くのウォーキングコースをご提案頂き、歩いてみると気持ちが良かったのです。

それから、歩くのが良い、と感じるようになり、今では歩かないと気持ちが悪く、と感じるまでになりました。今でも雨の日以外は毎日20分以上歩いていきます。

健診データの推移

	H24.5.22	H25.6.6	
体重	78.9kg	67.4kg	良化
中性脂肪	266mg/dl	42mg/dl	良化
LDLコレステロール	126mg/dl	100mg/dl	良化
ALT(GPT)	64U/L	21U/L	良化

大久保さんの健康状態は、「メタボリックシンドローム」に該当していました。肥満により、血液がドロドロした状態(中性脂肪)、悪玉コレステロールが増え血栓ができやすい状態(LDLコレステロール)、そして脂肪肝(GPT)です。ダイエットに成功したことにより、すべてが良化しています。食事と運動からバランス良く健康状態を整えたことにより、見事メタボリックシンドロームを脱出しました♪



【大久保さんからのメッセージ】

★保健師より、「まずは記録をつけ、己を知る事が成功のポイント!!」と教えられ、今でも記録を続けています。

★今までは健診結果など、あまり気にしないタイプでしたが、この支援を受けてから、しっかり健診結果を見るようになりました。

★これから減量を始める皆さんへ
～自分にあった目標を早く見つける事が大切です～

【管理栄養士 米川からのメッセージ】

★記録票を見せていただきましたが、毎日丁寧に記録をしているのが印象的です。大久保さんは、半年で目標達成しましたが、この状態を維持していくために記録を続けていくとのことです。継続することの大切さを教えていただきました。見事！健診結果もすべて基準範囲内となり、健康を取り戻しました。これからも、大久保さんの健康を応援しています♪