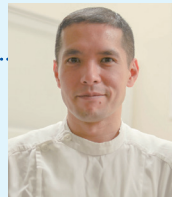


脳のはなし、
神経のはなし

体重計のススメ

親仁会佐藤病院 神経内科 田村洋平



皆さん、お正月はゆっくりできましたか。おいしいものをたくさん食べて体重が増えてしまった人も多くいるのではないのでしょうか。病院の外来でも「お客さんがきたから、ついたくさん食べてしまって」とか「子供が孫を連れて帰ってきたのでいっぱい作ってしまって、もったいないからつい食べちゃった」などと微笑ましいお話をよく聞きます。

お正月に増えてしまった体重はきっちりと元に戻した方がいいですよ。体重が増えれば血圧が高くなります。さらに膝や腰にも大きな負担がかかりますよ。5kgの米袋をかかえて、階段の昇り降りをする事を考えてみてください。若い頃ならいいのですが、毎日続けば膝や腰にはかなり負担がかかります。まだ40歳

を過ぎた頃なのに、レントゲンで膝や腰の変形がみられる人も、実はけっこうたくさんいます。そして糖尿病の人は薬も効きづらくなります。

「じゃあどうやって、体重を減らすんだ。そんな簡単に減るなら誰も苦労しないよ。」と声が聞こえてきますね。そうです、30～40歳を過ぎると体重を減らすのは容易ではありません(涙)。余計な体重を減らすために、私が皆さまにおすすめているのが、「毎日、何回も何回も体重計に乗ること」です。ちょっとスペースがないので、続きは次回にしますね。ごめんなさい。脳のはなしにはあまり関係ないようで、実はちょっとだけ関係しているんです。

■佐藤病院 宇都宮市西3丁目1-11 028(633)9261 www.sato-hosp.jp/