



札幌に定住して45年の歳月が流れた。その時の体重は標準体重を約10kg下回る57kgであった。東京近郊で学生時代を送っていた頃、人の2倍の昼食を学生食堂でたいらげっていたにもかかわらず、57kgは微動だにせず保ち続けた。そういつた状況から、普通の人より代謝が速いために太りにくい体質なのだろうと何の客観的な根拠もない自分自身に都合のいい解釈をしていた。

故郷である北海道に戻ってきたものの、札幌は初めて住む街であり、親元を遠く離れて生活することが初めてでホームシックになりかけ、それに対する反動で過食に傾き、1年

最終到達目標実現とご褒美という処方箋

情報広報部 橋本 洋一

後には約10kg体重が増加し67kgになった。しかし、この数字がBMI22に相当する適正体重であった。大学祭で写真クラブの先輩から飲酒を教わり、友人たちと自由時間に恵まれた(講義時間が極めて少なく、1日に1講しかない時もあった)大学2年目を謳歌していた。アルコールとの親和性があると知って、1日おきに薄野通いをするようになった。アルコール摂取とともに摂取する食事が増えて高度成長時代の右肩上がりのGDPと同じく増加の一途をたどった。毎年約10kg体重が増えて4年生の時には90kgに迫るようになった。

肥満になるとともに正常であった血圧も高くなり、収縮期血圧が180台になることもあった。父親が高血圧で遺伝的な背景もあつたため、脳血管障害や虚血性心疾患から身を守るために、ある時期から降圧剤を服用し、120/80未満の至適血圧の維持に努めていた。

スポーツジムに通い出して15年経つが、週に3、4日通い、その都度3km走っても体重にはまったく変化がみられなかった。マラソン大会に毎回参加している後輩は私の生ぬるい走りとは違って時速14kmで1時間休むことなく走り続け、体重維持に努めていて、運動

で減量するためにはこの後輩のように過激な走りが求められるのだろう。私にはこういって過激な走りは不可能であり、心血管系のリスクも考慮して、食事療法で体重減少をなんとか実現しようと数年前から野菜を中心とした食事に切り替えた。さらに現在、話題になってる糖質制限療法を中心に据えた。炭水化物を制限するだけといった極めて単純な方法であつたが、咀嚼回数を増やして少量の食事摂取で満腹感を得る旧来の方法を合わせて行うと、約半年間で80kgを切ることができ、さらに続行して約1年間で73kgまで体重を落とすことができた。しかし、73kgから体重を減らすことは容易ではなかった。逆に75kgに増えず、知らないうちに80kgに逆戻りした。いわゆるリバウンドである。その後、75kgと80kg

の間を歩き来する日々が続いた。糖質制限療法を継続した結果、ようやく5回目の73kgになった。しかし、73kgからさらに体重を減らすことは、なかなか出来なかつたが、外食の回数を減らすと、体重増加に歯止めがかり73kgを切るようになった。毎日の外食が体重減少にブレーキをかけていたことをあらためて実感した。そして、8月上旬に体重70kgを実現することができた。44年ぶりの70kg未満の体重であり、私にとって人生最終の体重調整であつた。

糖質制限は相対的に高蛋白質となり、蛋白質摂取量が増加するとグルカゴンの分泌が促され高血糖になるので、糖尿病患者は注意すべきである。G大学のK教授は糖質制限療法に警告を発しておられる。糖尿病でない私にとってはこの警告はあたらなと思つているが、欧米人と比してインスリン分泌が少ない日本人は、日本糖尿病学会の見解通り、極端な糖質制限療法は避けるべきなのかもしれない。自分自身へのご褒美として、以前から時々スーツを新調していた銀座の紳士服専門店Aで体重70kgの体形に合うスーツ3着を新調することにした。特に秘密にしていたわけではないが、積極的にスーツの新調のことを家人に説明してはいなかつた。

ある日、帰宅すると、Aから葉書が届いていた。『先日のご注文頂き誠にありがとうございます。9月12日お飯縫いのご来店心よりお待ち申し上げます』と書かれた葉書がリビングルームのテーブルのど真ん中に置かれていた。その葉書を一読して、夏日続く猛暑の中に身を置いていた私は、北極で白熊と遭遇したような気持ちに襲われた。