

ダイエット



北海道大学大学院医学研究院 画像診断学教室

工藤 興亮

小さい頃から痩せすぎと言われ、何をどんなに食べても太らなかった。ローレル指数は100を切り、母親が心配して大きなご飯茶碗を買ってきて毎食山盛り。回転ずしでは父親と競争して20皿は普通に食べていたが、体重は一向に増えない。大学生の時点で身長173cm、体重58kg、ズボンのウエストは73cmであった。今にして思えば、体重が増えない悩みなんで幻想のような気がする。

太り始めたのはいつの頃からか、気が付いたら体重68kg、ウエストは86cm。若い時から10kgは増えたが、それでもほぼ適正体重。でもそこで留まるわけもなく、出張での外食、不規則な生活も加わり、あれよあれよという間に体重75kg。BMIはとうとう25を超えてしまった。睡眠時無呼吸症候群や高血圧も加わり、これはイカン！と思ってダイエットの開始である。目標は適正体重の66kg！

最初はカロリー制限。はい、セオリー通りにリバウンド。これって、低カロリーに体が慣れてしまうだけですね。運動！と思っても最後にスポーツをしたのは大学生の時？ まずは室内用のエアロバイクを買ってみたものの、見事に三日坊主。風景が変わらないのですぐに飽きる。テレビを見ながらやればいいと思っていたものの、どうせテレビを見るならゴロゴロしていたほうがいい。泳ぐのは苦手で、プールに行ったのは1回で終わり。体脂肪が多いはずなのに、なぜか浮かない。ランニングシューズを買って走ってみても、1kmも走れず。膝が痛い。体が重いので走れないのか、走れないから体重が増えるのか。

ならば高校生時代に自転車で遠出していたことを思い出し、クロスバイクなるものを買ってみた。ママチャリじゃない自転車に乗ったのは20年ぶり、でもこれは軽くて速い！スマホにサイクリング用アプリを入れてみると、時速40kmは出る。走行距離や消費したカロリー、高低差も出るのでモチベーションが上がる。早速ウェア、手袋、シールド付きヘルメットを買って、長距離にチャレンジ。東札幌から北広島までのサイクリングロードは適度に勾配もあり、森の中も走れるので気持ちが良い。豊平川の河川敷もちょうど良い上り坂になるので、これもトレーニングには良い。ただ、クロスバイクに乗り慣れてくると、空気抵抗が気になってくる。かなり一生懸命に走っていても、ロードバイク乗りに簡単に抜かれるのが悔しい。奴らはどうしてあんなに速いのか。

自分の脚力不足は棚に上げて、自転車が良ければもっと速く走れるはず！ということで、ロードバイクが欲しい今日この頃である。

最近はYouTubeを見ながら自宅で筋トレ、エアロビクスも始めてみた。「なかやまきんに君」の世界一浅いスクワットは軽すぎて、これはトレーニングにならない。浅いスクワットは浅はかなスクワット！ということで、筋肉体操にチャレンジしてみるも、無理無理。体重が重いのか、筋力がないのか。いろいろと試してみて、「アラサー健康ちゃんねる」のダンスはちょうど良い感じで、超地獄のダンス19分もなんとかできるようになってきた。終盤のスクワットはまさに地獄だが、ほぼ毎晩、妻と一緒に踊っている（そんな姿は医局員には見せられません）。寝る前のストレッチやヨガもお勧めで、体が温まり、ぐっすり眠れるような気がする。

軽い糖質制限も併用していて、朝食はサラダに玉子。昼食はサラダにパン。タンパク質摂取は大事ということでシェーカーも買ってプロテインも飲んでみると、意外に美味しい（ミルクティーフレーバーがお勧め）。腹筋を割ってパッキパキの体になるつもりはないが、筋肉はついてきたのは実感され、体を動かすのが楽しくなってきた。体重はあまり減っていないが、健康のためにもできるだけ続けてみたい。

