

「あれ、最近体重減ってきましたね。血糖値も良くなっていますよ。最近何かありましたか？」「ええ、少し前からダイエットを始めまして。」

Aさんは糖尿病歴十年以上のベテランの患者さんです。「身体に良い」といわれている事はなんでも試してみないと気がすまないそうで、これまでも様々なダイエットを行っているようでした。今回は友人から勧められた「必ず成功するダイエット」といって、朝食、昼食に、ある「健康食品」のみを食べ（他の食物は一切摂らない）、夕食は夫と普通に食事をする、というもののだそうです。どうして夕食だけ普通に食べるのか、疑問に思い聞いたところ、「夫にはこのダイエットは秘密にしているから」だそうです。納得。血糖値も改善し、俄然本人がやる気満々

でしたので、特に何も言わず、経過をみていました。半年位過ぎた頃から、だんだんAさんから活気がなくなってきました。と同時に少しずつ体重が増えてきました。「お腹が空いてめまいがする。我慢の限界。夫にもそろそろばれそう。」という理由でダイエットを中止したそうです。驚くべきは、食事量はダイエット前と変わらないのに、ほんの数ヶ月で元の体重に戻るどころか、以前よりも増えてしまった事です。遙か昔、人類は飢餓と戦っていました。十分な食料の確保が困難な環境で、少しでも余ったエネルギーを脂肪として蓄えてくれる遺伝子、いわゆる「節約遺伝子」を獲得する事で生き延びてきたのです。しかし現在は飽食の時代。食料を求めて山野を駆けめぐる必要がなくなり、運動不足の状況下で、お腹

が空けば、二十四時間いつでも利用でき  
きるファーストフード店が立ち並んで  
います。そこに儉約遺伝子が仇となり、  
肥満、糖尿病といった人類にとって想  
定外の病気が増加し社会問題となって  
きました。Aさんも摂取カロリーを極  
端に抑えた結果、自分の中の儉約遺伝  
子が目覚めてしまい、ダイエットをや  
めた途端、余ったエネルギーが全て脂  
肪として蓄えられていったのです。  
テレビの深夜番組、新聞広告、イン  
ターネットではこれでもか、というく  
らい毎日ダイエット情報が溢れていま  
す。しかしながら摂取カロリーを控え  
るだけのダイエットでは最初は体重が  
減少しますが、中止すると必ず元に戻  
ってしまいます。一時的なダイエット  
では意味がありません。減少した体重  
をどうやって維持するのが重要な問

題です。それには儉約遺伝子を目覚めさせることなく、健康的で、長く続けられる事が重要ですが、人類はまだこの現代の急激な環境の変化に対応できていないようで未解決のままです。その後Aさんはどうなったでしょう。「食べないだけ」の苦しいダイエットはやめて「犬」を飼うことにしました。実は犬を飼うと長生きできるという報告があります。「猫」ではだめです。こたつで丸くなっているだけです。毎日犬と散歩しながら三食しっかり食べる生活を開始し、以前より元気に、明るく、健康になりました。もちろん体重も少しずつ減ってきました。何事もそうですが、無理をしますと必ず「リバウンド」がきますから気をつけましょう。（いわき市内郷、たねだ内科クリニック院長）