



ひびこれこうじつ 日々是好日 8月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



リバウンドしやすい人とその対策

一度は減量に成功したものの、その後リバウンドする人がいます。それを何度も繰り返している人は筋肉が落ちやすく、代謝が鈍くなり、だんだん減量が困難になってきます。また極端なダイエット時には筋肉だけでなく骨までも消耗するために骨粗鬆症にもなりやすいといわれています。リバウンドしやすい人は、いくつかの特徴があります。

極端なダイエットに挑戦したために、食事に満足できなくなり、大食いをしてしまいます。

専門用語では「**脱抑制過食**」といいます。食事の心理面では目の前に美味しそうなものがあると、空腹でもないのに手が出てしまう、美味しいにおいがすると食べてしまう、食べたすと袋の中の菓子がなくなるまで食べ続ける、など外からの刺激に弱い人がいます（**外発的摂食**）。中には何もすることがなくて寂しくて食べるという人もいます（**情動的摂食**）。このような傾向の強い人はリバウンドしやすいことが分かっています。また心理的に食べ過ぎたときには体重計に乗りたくないものです。体重が減っているときは体重計に乗るのが楽しみでも、体重計に乗る習慣がなくなると、逆にリバウンドしやすいとも言えます。

リバウンドは長期の連休から始まるといわれています。休日に家でゴロゴロしたり目のつくところに美味しそうなお菓子を置かないなどの工夫が有効です。長期の休暇にはお気をつけいただきたいと思います。

