



ドクター・ワッシー

診察室

ざくばらん



イラスト・野畑桃花

「ちよいデブ」 でも堂々と

高齢者のダイエット

100歳時代到来といふことで、皆さん、気が弱くなっているのかも。でも、行き過ぎも困りものだ。

71歳のK子さん。少しふくよかなひと。「なかなかおなかの脂肪って落ちないわ」とつぶやく。内臓脂肪の多いひとは、認知症になりやすいと聞いた。その脂肪を減らすには、糖質制限ダイエットが一番だという。で、2、3カ月前から「飯もパンも、なぜか果物まで食べないようになっている。」でも、この頃は、さっぱり体重が落ちない。イライラする「とこぼすのだ。アブナイ。」

糖質制限ダイエットとは、炭水化物を制限するがタンパク質や脂肪はどれだけ摂ってもよいというもの

だ。3600人の医者アンケートによれば、多くはその体重減少効果を認め、3割は実践しているという。だが、8割ぐらいの医者は、ひとは勧めないというものだ。昨年、東北大グループが、「糖質制限をしたマウスでは、老化が加速され、記憶力が低下して寿命も短くなった」という実験結果を報告した。どうするK子さん。

だいたい、肥満が認知症の危険因子だとして問題になるのは、40、50歳代の若いひとたちである。K子さんのようにもう若くない。おっと、言い間違えた。ある程度の年齢になってしまえば、もう肥満は認知症の危険因子にはならないのである。逆に、低体重のほうがアブナイ。ダイエットなど論外なのである。

もっとも、高齢になってから、体重を減らさなければならぬ場合もある。が、はやりのダイエットに飛び付くのは危険だ。まずは、かかりつけ医によく相談すること。というわけで、K子さんも、できるだけ歩く。間食しない。夕食を軽めにする。とは続けてほしい。それでいて、「ちよいデブ」のままでも、ワッシーのように堂々としていよう。

(石黒修三 しいしげるクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住、
射水市出身)