

志野医師からのひと言：肥満の治療（行動療法）

肥満の治療は食事療法と運動療法の実行につきます。

しかし、どうしても長続きしなかったり、リバウンドしたりするものです。

そこで行動療法をとり入れるべきだといわれます。肥満治療における行動療法とは肥満に対する意識の“ずれ”や行動の“くせ”に自分で気づいて少しずつ直していくというものです。

“ずれ”とは間違った認識のことで、例えば、水を飲んでも太る、好きなものは別腹、自分は言われるほど食べていないなどです。実際に食べたものを毎日記録してみればよいとされます。

“くせ”は悪い習慣のことで、早食い、夜食、テレビを見ながらのながら食、ストレス発散の気晴らし食いなどです。

年の初めには毎年何らかの目標を立てたりしがちですが、ダイエットが成功しにくい方は、日常の中の“ずれ”や“くせ”を意識して一つでも取り組んでみてはいかがでしょうか。

