

福岡女大家政 田川 隆輔
福岡女学院短大家政 ○渡辺 智恵

1. 我が国では経済成長に伴う食生活の欧米化につれて肥満は年々増加し、その肥満度が高まる程死亡率も増加する事から、肥満を如何に予防、治療するかが保健に重要な問題として取上げられつつある。著者等はさきに肥満児の食事指導で成果を見、引続き長期経過観察を行なっているが、今回は肥満婦人について食事指導効果を挙げたので報告す。

2. 各人について心電図、血圧、血糖、血中コレステロール、身長、体重、胸囲及び上腕背部、肩甲骨下部、腹部、大腿部の皮脂厚を測定し、一週間分の食事及び間食の総てを報告させ、その栄養計算をし、一日平均カロリーの30%減を目標とした食事献立表を渡し、出来るだけ忠実に実行させると共に毎日の食事内容を正確に記録させ、二週間毎に栄養指導と体重及び皮脂厚の計測を行なった。食事指導では従来 of 食習慣を考慮し、高蛋白、普通脂質、低含水炭素を原則として日常の生活を行ないつつ左程の障害を感じないように留意した。

3. 症例Ⅰ(41歳婦人)では約4カ月で体重16kg、胸囲17.5cm、腹部皮脂厚11mm、肩甲骨下皮脂厚18mm、上腕背部皮脂厚5mmの減少、症例Ⅱ(42歳婦人)では約4カ月で体重8.5kg、胸囲10cm、皮脂厚が腹部で9mm、肩甲骨下部13mm、上腕背部9mm減少し、症例Ⅲ(43歳婦人)は約3カ月で体重7kg、胸囲7.5cm、皮脂厚は腹部12mm、肩甲骨下部15mm、上腕背部で8mmの減少を見、体調は何れも順調である。