

## 食べて太るのは健康の証？

患者さんの中には、食べて太るのは健康の証と思っている人が結構います。佐々木さんもその一人です。佐々木さんはコレステロールが高い上に太っているのですが、一向にやせる気配がありません。当院に受診されてから数年になります。体型に変化はなく主治医の私から“佐々木さんが食事療法をしてやせるのには誰かの許可がいるのですか？”と聞いているくらいです。どうして体重が減らないのか聞いてみました。すると佐々木さんから冒頭のような“食べて太るのは元気な証拠”という返事が返ってきたわけです。彼女の話によると、普段は主治医の私の言いつけを守って食事には気をつけているのですがストレスがかかると、とめどなく食べてしまうのだそうです。ストレスが多いと、もう歯止めがかからなくなります。普段、我慢をしているので、いつもは食べられないものを食べるようです。自分が太っていることを忘れて、温泉に入る時、太った友人を見て“あのようにはなりたくない”と思い、でも小太りは安心なのだそうです。

山吉さんの場合もそうです。糖尿病で通院していますが、暮れや新年は外食が多く“実は私、食べ過ぎて太ってしまっ”と友人に言うと“私もそうなのよ”とまた会話がはずみ“どうせ食べるのなら楽しくなくっちゃ〜”と

言って余計に食が進みます。肥満と病気の関連については知識として知っていても“まさか私はそこまではいかないだろう”と思っているのだそうです。

佐々木さんの話に戻しましょう。健康な人は当然ですが自覚症状がありません。しかし、佐々木さんのような肥満でコレステロールが高いとか、山吉さんのように肥満で糖尿病の人もはじめは症状がありません。しかし、危険因子を抱えているのは確かです。佐々木さんは“でも先生、私が悪性の病気だったら食べても太らないでしょう？”と問いかけてきます。私は“佐々木さん、あなたが食べて太るのは健康なのではなく不健康な証拠ですよ。食べて太るのは、あなたの運動不足と年をとることによって新陳代謝が落ちて（それを中年太りと言うのです）太ってきているのであって、食べて太るのは健康と思うのは間違いです”と説明するわけです。佐々木さんは“なるほど〜”と納得していましたが、その後もやせる様子がなく“先生、これからまた新年会なの”と。一体どうやって説明すれば分かってもらえるのか、佐々木さんの周りに誰か“太った君がカワイイ”と言う人でもいるのかな？、と勘ぐりたくなる外来風景です。

