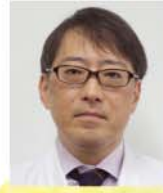


ほげかん  
たごり



大分大学保健管理センター  
加隈哲也 准教授

お話

## 体重変動って

### 面白い

体重って、1日でどのように変化するか分かりますか？起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前に測定した体重をグラフに記載し直線で結んでいくと、通常の生活では、図のように起床直後から夕食直後をピークに正三角形から二等辺三角形を描き、一定のパターンを持って変動することが分かります。この波形が乱れた場合、外食や夜食が続いている、あるいは夜更かしをしたといった、食事内容や生活リズムの変化が具体的に現れます。

便秘がちであるといった体調変化を捉えることもあります。不用意な体重増加があれば生活習慣病の発症リスクが上がることが間違いありません。一方で、心当たりのない体重減少も、種々の疾病を疑う大きなマーカーになります。

このような体重変動記録はグラフ化体重日記と呼ばれ、恩師である大分医科大学名誉教授の坂田利家先生が考案・開発されたものです。これは大分大学オリジナルの肥満症治療のツールであり、現在では、国内のたくさんの方の施設で利用されています。またさまざまなメディアにも取り上げられ、広く活用されています。グラフ化体重日記の具体的な記載法を図にまとめていますので、興味がある方は実践してみてください。

図 グラフ化体重日記の記載

