

3：脳から

「心と伝統からのメッセージ」脳疲労から

横倉 恒雄

横倉クリニック・健康外来サロン

従来は肥満・メタボリック症候群の主な原因はカロリー摂取の過剰と消費カロリー-の不足とされて来たが、健康外来では過剰なストレスから発生する脳のプログラムの破綻である脳疲労が原因として、男性 46 名女性 89 名に九州大学藤野が提唱した BOOCS 法を改良した快食療法を実施した。男性 53 名女性 97 名には従来型肥満治療として食事摂取制限と有酸素運動を指導し、1 年後の結果を比較した。快食療法は(1)たとえ健康に良いこと(食べ物)でも、自分にとって嫌いであれば、決してしない(食べない)(2)たとえ健康に悪いこと(食べ物)であっても、好きで止められないこと(食べ物)ならとりあえずは止めない(3)健康に良くしかも自分にとって好きなことを 1 つでもよいから始めることとした。

従来型治療群と快食療法群の 1 年後の測定では、体重・体脂肪率・血圧・総コレステロール・中性脂肪・血糖値・HbA1c は従来型指導に比べ快食療法で有意に低下した。肥満・メタボリック症候群・生活習慣病の原因を単に摂取カロリー-の過剰と消費カロリー-の不足とし、体重の減量だけを対照とした食事摂取制限と有酸素運動の指導に比べ、脳疲労が原因として脳疲労の治療である快食療法は男女とも結果的に脂質代謝・糖質代謝にも影響し、従来型の肥満治療より有意に有効であることが示唆された。