

栄養相談にBOCCS理論

ストレス減らし肥満改善

北海道循環器

中央区の北海道循環器病院(大堀克己理事長、堀田大介院長・95床)栄養科は、肥満度が高い患者の栄養相談にBOCCS理論を活用。従来の食事療法よりもストレスを軽減することで、行動変容を促し、効果的な減量の実現を目指している。

BOCCS理論は、藤野武彦九州大名誉教授が提唱する脳疲労解消法。ストレス過多が脳の機能に影響を与え、それが食事に重要となるが、患者が

行動の異常や、肥満、生活習慣病などにつながる

BOCCS理論は、藤野武彦九州大名誉教授が提唱する脳疲労解消法。ストレス過多が脳の機能に影響を与え、それが食事に重要となるが、患者が

生活習慣・食生活を変え、食事療法を継続できな

ケースがあり、全体の血液アミダゼでは、LDL-C(mg/dL)の平均値が92・3から88・2へと低下するなど、一定の成果もみられた。

め、同理論の活用を試みた。腎機能低下や透析患者を除く糖尿

検証後も対象の患者に同様のアプローチを継続。今後は、日々、目標の確認をしやすいよう、目標体重や改善項目を患者自身にシートに書き込んでもらうことを実施す

食事を改める点別の体重増減

年齢	性別	BMI (kg/m ²)	改める点	体重の増減 (%)
41	女性	34	チーズを止める	-8.8
38	男性	60	よく噛んで食べる	-5.4
71	女性	35	仏壇菓子は小包装のものを3個まで	-3.9
51	女性	42	ジュースを止める	-2.3
60	男性	31	休日は夕食後のアイスを控える	-2.2
46	男性	31	炭酸飲料を止める	-2.2
76	女性	36	バランスを整える	-1.2
72	女性	35	毎食野菜を食べる	-0.9
64	男性	32	炭水化物のみの食事は止める	-0.6
55	男性	32	昼食のご飯は150gに	+0.6
64	女性	31	野菜は毎食食べる	+0.9
74	男性	32	飲酒時は米を100gに	+2.7
64	男性	34	賄いの量を減らしてもらう	+3.7
68	男性	31	サイダーを止める	+6.5
38	男性	33	外食時、野菜のおかずも一緒に注文	+7.1

があるBMI 30以上の患者15人を対象に、食事の改善事項を1つ決

検証を行った青柳細管理栄養士は「通常の栄養相談を実施している患者のストレス調査や、行動変容につながる指導方法などをさらに検討していきたい」と話す。

コメデイカル

も行っている。

こうした取り組みを通して、より多くの人の疾病予防や再発防止等につなげていく。