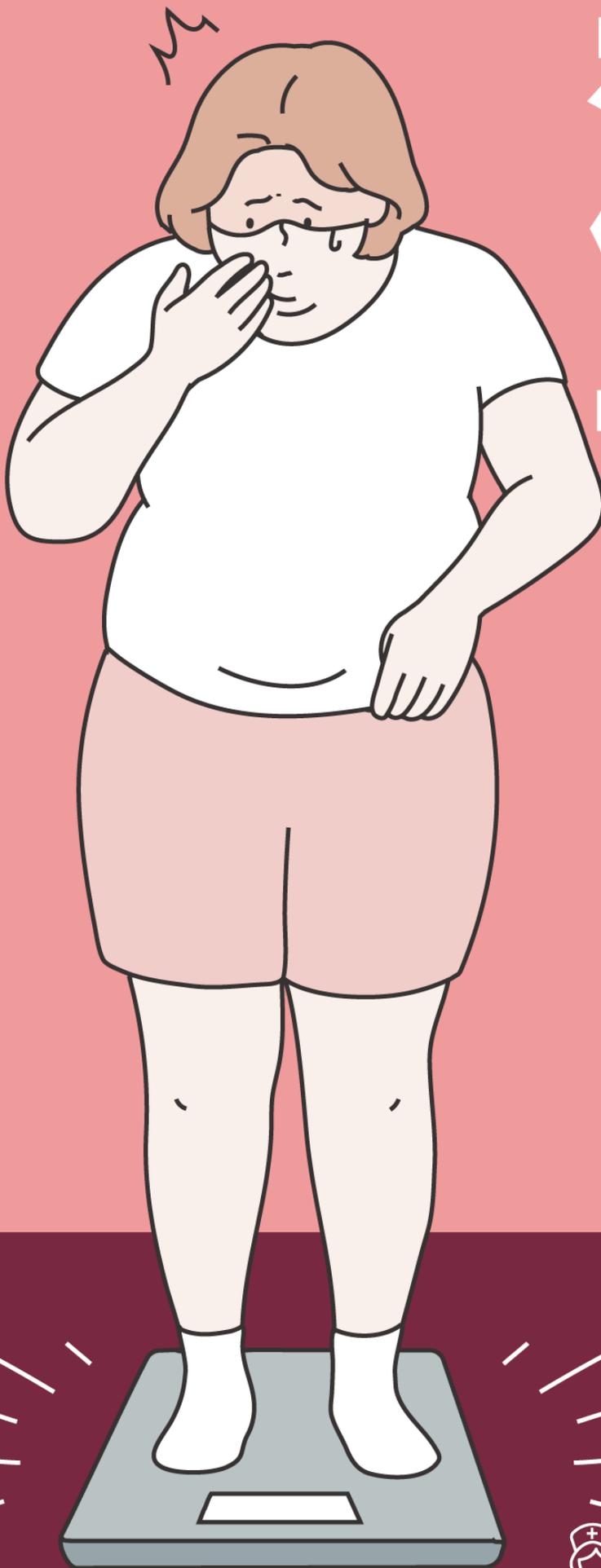


検診結果が

**赤信号**

のズボラ看護師



3ヶ月で**正常値**になった

ダイエット体験記



看護師 松田佳美

Official Website

はじめまして、私の体験談に関心をもって頂きありがとうございます。まずは簡単に私のプロフィールから紹介させていただきます。

## 【プロフィール】

松田 佳美（まつだ よしみ）



- 愛媛県在住
- 50代の独身、80代の父親と二人暮らし。
- 看護師歴30年以上。糖尿病看護認定看護師歴15年以上。
- ピフイラティス（骨盤底筋エクササイズ）インストラクター

## 【このEbookの内容】

- 過去のダイエット
- これからの人生を考えたダイエットの目的
- 私のダイエット方法
- ダイエットを通して得たもの

## 50代になってどんなことを感じますか？

私は、30代・40代とは比べものにならないほど体の衰えを感じるようになってきました。例えば、以前なら仕事で無理をしたり、夜更かしが何ともなかったのに急に疲れを感じたり、集中力や気力が続かなくなったりするのを感じます。そして、これから“やりたいこと”よりも将来への不安が大きくなっています。

こんなに自分の思うようにならない体なのに、仕事の役割や負担は大きくなるばかり……それでも弱音を吐けず、諦めと我慢で日々をやり過ごすしかないのです。

さらに深刻になっていたのは、自分で気づくことが難しい体の中（健康）で起きていることでした。

健康診断では、赤印（異常値）が増え、脂質異常・肥満・高血圧と生活習慣病のオンパレードになりつつありました。医師のコメントには毎回、“塩分制限など食生活に気をつけましょう。減量しましょう”と書かれるようになりました。

「健康診断は受けていますか？」

「結果はどうですか？」

看護師で知識もあって医療に関わっているのに自分のことになるとズボラで困ったものです。

こんなズボラ看護師のダイエットが50代という更年期が**幸年期**になると思えたお話です。

最後まで読んで頂けると幸いです！

## 【過去のダイエット】

私は、今までのダイエットは、リンゴダイエット、キャベツダイエット、など〇〇だけ食べるダイエットや1食置き換えダイエット、代謝をよくするためのサプリ、ダイエット茶など.....あらゆる物を試してきました。

その他にも痩せる下着、ブルブル振動マシンなどの機械。

結局、3か月くらいは続くけれど、やめてしまってリバウンドの繰り返しでした。

なぜ、続かなかったのか？一つ目は、同じ味をずっと続けると飽きることです。キャベツダイエットの時は、

**「うさぎじゃないんだから！」**

と腹が立ってきました。誰に頼まれてしてるわけでもないのに.....。

二つ目は「こんなにやっているのに、なかなか痩せない。もう、別にいいか」と自分の思ったように痩せず諦めてやめていました。

皆さんは、どんなダイエットをしたことがありますか？

私のような経験がありますか？

ダイエットに使ったお金もか(・)な(・)り(・)あると思います。大体、**高級外車1台分**くらいはあると思います。

皆さんはどうでしょう、どのくらいダイエットにお金を使ったか覚えていますか？

今、考えてみると痩せてもリバウンドしたり、使わず物置行きの機械と無駄遣いだったなぁと思います。

## 【50代でみつけたダイエットの目的】

看護師をしているともっと早く病院に来ていれば……、検診を受けていれば……、せっかく検診を受けて異常が分かっていたのに……という患者さんに出会うことが良くあります。

その頃の私も健康診断で肥満、脂質異常、高血圧に加え、血糖値が少しずつ上がって来ていました。そうです、人ごとではなかったのです。患者さんを見てきてどうなるか分かっているのに、どうすれば良いか分かっているのに、どうしてダイエットできなかつたのか??

それは、まだ大丈夫（他人事）、もうちょっと後で（先延ばし）とズルズルと歳を重ねてきました。

こうしてズボラ看護師の誕生！！

そんなズボラ看護師を変える出来事が……

ある日、職場の友人と何気ない会話をしているときに

**友人：「最近、体がだるいし、痩せてきたんだよね」**

と言われ、私は（そう言えば以前、血糖値が高いって言ってたよなあ……もしかすると血糖値が高いのかもしれない）

**私：「血糖値が高いのかもよ、測ってみる？」**

と友人に言い、簡易的な機器で血糖値を測ってみました。

すると、ものすごく高くて驚きました。

友人に

**私：「この血糖値で健康診断の度に高血糖を指摘されているから、糖尿病だと思う、治療した方が良いよ」**

と話しました。

でも残念なことに……。

**友人：「まだ、大丈夫！」**

と言ったのです。

私：「ねえ、考えてみて私たち独身って、頼れる人が少ないよね。できるだけ迷惑かけずに生活したくない？そう思うなら今、治療した方が良くと思う」

と話し、治療することになりました。

友人は予想通り、**糖尿病**でした。

その時です！

人ごとではないわ！このまま悪くなったら脳卒中、心臓病、糖尿病。。。世間でいう生活習慣病になってしまう。そう思うと怖くて仕方なくなっていました。

その頃、読んでいた“100年カレンダー”という本の中に平均寿命や健康寿命を1日（24時間）で計算する人生時計というものが書かれてありました。私の健康寿命の時間は18時18分、夕暮れです。さあ、残り6時間をどう使い何をして、どんな風に歳を取りたいのかを考えてみました。

私は、“最後まで（死ぬまで）人に迷惑をかけずやりたいことをしたい”と思いました。そのためには、健康でないといけな  
い、健・康・の・た・め・にダイエットをする！これが、私のダ

ダイエットの目的になりました。以前は、着たい服を着るためにただ痩せたいという思いだったけれど、痩せるというのは、ダイエットした結果で目的ではなかったと気づいたのです。

この本の中に、もう一つ、お金と時間をかけてきたもの・時間をかけてきたことのランキングをつくり、これからも続けたいものとやめたいものを考え、何にお金と時間を使うかが書かれてありました。

今までお金を使っていたのは？と振り返ってみると洋服、バッグ、貴金属、本などですが、**よくよく考えてみると、思い出せない無駄なものが沢山ある**ように思います。使わない香水、使わないダイエット器具、使わない……と見渡せば沢山ありました。結局、何も考えずにお金も無駄にしていると思い、これからは、自分の生活（人生）の目的、そう！健康のために必要なものにお金を使うと決めました。

もちろん、欲しいものを欲しいときに買うことが悪いことではないし、せっかく痩せたから洋服も買いたいですが、優先順位は低くなったと思います。

時間も同じです。私が今までに多くを使っていたのは、仕事です。

そのおかげで、休みは研修、そうでない時は、テレビやビデオを見てゴロゴロする。そして、日曜日の夜にあー無駄に休みを過ごしてしまったと後悔するのです。

皆さんは、どんな人生にしたいですか？

## 【ダイエットするまえに決めたこと】

さあ、ダイエットするぞ！

その前に、一つだけ決めました。それは、次の検診までの3か月だけダイエットすること！これで検診結果が改善しなかったら、二度とダイエットはしない！そう決めました。

なぜ、そう決めたかという、一つは医学的に肥満が改善されることで高血圧、高血糖、脂質異常の殆ど（遺伝やその他の要因がない場合）が改善されるといわれていることや私の場合は、患者さんが証明してくれていました。

ダイエットを始めるという時に、考えるのは皆さんも同じだと思いますが、食事・運動です。

### まず私は、食事だけにしてみました。

なぜそうしたかという、仕事の疲れやストレスが多いことが理由です。ダイエットでのストレスを最小限にするためには、一度に色々なことを考えないようにすること、大きく生活を変えないことにしました。

## 【食事編：脱！朝抜き・昼そば・夜ドカ食い】

食事は、3食きちんと食べるのが体に良いことは分かっています。でも、それができないのもまた事実です。私の場合は“朝抜き・昼そば・夜ドカ食い”でした。どういうことかということ、朝は食べず、昼は簡単に済ませ、落ち着く夜はお酒とたらふく食事を食べるといった感じです。

今までのダイエットの失敗は、同じものを食べてあきることや極端に量を減らしたり、食べたいものを食べなかったりしていたように思います。

この食習慣を変えて、さらに続けるための食事は、朝は糖質の少ないプロテイン飲料にしました。

このプロテイン飲料は、大豆タンパク質と糖質の少ないものにして、6枚切りの食パン1枚を食べる。

昼は、社員食堂でご飯だけ半分の量にしました。続けられる食事でも健康的な食事を考えた時、主食の量は決めるけれど、おかずの内容は気にしないようにしました。

その他に、夕食は、3か月は禁酒にし、ご飯は120g、野菜を多く食べることにしました。野菜を多く食べることにしても色々考えるのが面倒な私は、レタスとトマトを毎日食べることにしました。他に野菜料理をしたいときはそうするし、わざわざダイエットのために野菜料理を考えることは、ダイエットを続けるためにもやめました。

そうして1か月後には、体重が5キロ減りました。あまり無理はなかったのですが時々、甘い物を食べたくなったので、量をきめて間食もしていました。

## 【運動編：いつまでもあると思うな以前の体力】

食事にも慣れてきたので、運動を始めることにしました。この運動は大問題で私をかなり悩ますことになります。

もともと運動は嫌いではなく、フィットネスクラブに通ったりしていました。

私が好きでない運動をやめる原因は何か振り返ってみると、仕事が忙しくなったり、やりたいメニューの時間が合わなくなったりしたことでした。

私の性格からやり始めるとフィットネスクラブも仕事のように通うのですが、一度中断するとやめてしまうのです。

もう一つの悩みは運動をしなくなって5年以上経っているということでした。

まず、家でできる簡単なストレッチから始めることにしました。

YouTubeを検索しましたが、あまりにも多い情報で、もう何がいいんだか、本当に正しい方法なのか驚きと混乱で選ぶだけでも疲

れ果てる。その中から簡単でどの筋肉を動かしているのか、効果は何かを説明していて、一つの動画に3つくらいのストレッチがあるものを選んでやってみることにしました。

さて、始めてみると簡単だと思っていたのに全くできないのです。

## ウソでしょ！私ってこんなこともできないの？

いや、違うのならできるはず、この動画が悪い、とまで思ってしまう始末です。

自分の体が思っている以上に動けないことを受け入れられず、動画を次々と変える動画ショッピング！

これではストレッチを覚えて慣れることができません。

そうしながらようやく、動画が悪いわけではなく、自分の体が動かなくなっているという状況を受け入れることができました。

それからは説明では「5分間3セットやりましょう」となっているけれども、**「まずは無理せず1分で1セット」というように自分でできる範囲でやることにしました。**

そうするとストレッチにも慣れ、そろそろ時間や量を増やしても大丈夫だと分かってくるようになりました。

できることが増えるようになると、今日できることが明日できなくてもそれは今の体の状態と思え、自分の調子分かることで労ることもできるようになりました。

ストレッチができるようになったので、いよいよ次の段階に行くときがやってきました。

この時もいつ何をするのか考えました。まず、いつするかは、今まで夜ボーッとしたりテレビを見る時間を使うことにしました。

何をするかは、時間に縛られず雨の日でもできるものにしました。

家でできて興味のあるもの、以前していたものとなるとエアロビクス、バレトン、ヨガ、ピラティスです。

まずは、全部やってみましたが、エアロビクス、バレトンはできませんでした。やりたいのにできなかったことで、年齢を感じてちょっぴり悲しく寂しくなりました。

でも、ヨガ、ピラティスは自分に合っていました。それでも、自分に合うインストラクターにたどり着くまで1か月くらいかかりましたが3回/週以上はするようにしました。

こうして、試行錯誤、時にはショックを受けながら運動をしました。

## 【ココロ編：出来ている自分に目を向けストレスは最小限に】

ダイエットにどんなイメージがありますか？

私のダイエットのイメージは、食べたいものが食べられない苦痛、リバウンドの恐怖、ダイエットは失敗するという感じです。

こんな悪いイメージのダイエットや今までの習慣を変えたので、すからダイエットのストレスを最小限にしたいと思いました。

そのために、やる事（やれる事）とやらない事（やりたくない事）を整理しました。

例えば、ストレスを最小限にするために私は体重を毎日測らないようにしました。

実は、**体重は3か月間で3回しか測っていません**。これにも私なりの理由があります。

毎日、体重測定することで数値に振り回されストレスになると思ったからです。

今までの経験から、もしも体重が減ってなかったら食べ過ぎたかなあ、こんなにやっているのに減らない、体重が増えたりした日には、明日は食べないでおこうなんて考えてしまうからです。でも、体重を測る、数値で見える化するということは大事なので1回/月なら変化が大きく効果が出やすいと思いそうしました。

その代わりに時々体重ではなく履けなくなったスカートやジーンズ履いてみて履けるようになった、緩くなったというように感覚で確認していました。

もう一つは、習慣を変えるのですからある程度はストレスを感じるのは当たり前と思うことです。多少のストレスはモチベーションになるので、許容範囲を超えないようにするようにしました。

実は、このダイエットはココロ（気持ち）がとても大切です。ダイエットをすることは、過去のダイエットの苦痛や恐怖から大きなストレスとなります。

皆さんはどうですか？

ストレスを最小限にするために、今まで続かなかった理由や性格  
を考えました。

そうして、自分なりに続けられそうな方法をすることでストレスが少なくて済みます。

それでも、辛くなることもあります、慣れてきたこともあるし、やれてることもある、と思うと“なかなかやるじゃんわたし”なんて思ってストレスはあまり感じなくなりました。

できていることに目を向けることでストレスは小さくなり、気持ちが前向きになります。

## 【ダイエットは私の人生に彩りを加えた】

さて、検診結果はどうなったかというと、タイトル通りです。

**体重は18kg減り“脱！肥満”**です。**検査結果は全て改善し正常範囲**になりました。

ダイエットの目標である検診結果の改善は達成し、おまけに履けなかったパンツもスカートも履けるようになってとっても嬉しかったです。

でも本当に嬉しかったことは検査結果や体型だけでなく自分に合った自己管理方法が見つかったことで自分に自信がついたことや歳だからしかたないと言って諦めることがなくなりました。

よく将来を見据えてとか将来のためにと言いますが、私は、“今の体を大切にすることが何十年か後の自分の身体をつくり、自分の思う人生へと繋がっている”と思っています。

このダイエット経験のおかげで、病院勤務をやめて健康コミュニティカケルをしようと思えました。

そして、私のように健康のためにダイエットをしたいと思っている方のサポートをしたいと思えるようになりました。

ただただ痩せるダイエットから人生に新しい色を自分で増やす  
ダイエットをしてみませんか？