

ワークショップ 肥満症Q & A

Q：グラフ化体重日記，グラフ化生活日記を一般的に利用することは版權上，問題はありませんか．また，使用にあたり，分析などの判断基準，マニュアルなどがありましたら教えてください．

**坂田** このような質問はよくいただくのですが，これらの記録法の作成にあたって私どもは版權をとっていません．どうぞご自由にどんどんお使いください．ただお使いいただく際に，一つお願いがあります．グラフ化体重日記やグラフ化生活日記，それに満腹度測定の記録用紙は他にも作られているようですが，グラフ化体重日記の記録用紙は，完成版になるまで約10年かかっています．記録用紙の構成にはいろいろな工夫が施されています．例えば，線1本とっても非常に大きな意味と役割がありますので，原本の記録用紙を

そのまま使っていただかないと効果が半減します．

グラフ化体重日記をつける際には患者と二つ約束をします．一つは日記を続けていくこと，もう一つは毎日の体重波形をきちんと把握していくということです．1週間分まとめてグラフを書くという方もいらっしゃいます．そのような方でもつけている限りは，体重のことが常に頭の中にあり，リバウンドを抑え込むという効果はあります．しかし体重が減らないと訴えられる時には，まとめてグラフをつけることに原因があります．1日の体重測定

が終わる就寝直前の体重を記録する際に，必ずその日の体重波形を線で結び，グラフをよく見直すことがとても大切です．つまり，どうしたら体重が増えて，どうしたら減るかということが，その体重波形の中に秘められているからです．特に体重が増えて「しまった」と思った時は，一番治療効果が上がる時です．このような時期のグラフ化体重日記をどう使いこなすかということが，減量を成功させられるか否かの鍵を握っている，そうやってよいと思います．