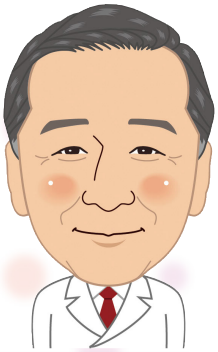
Q&A 教えて久保先生！

テレビや『彩食健美』でお馴染みの久保明先生に
皆様からいただいたご質問にご回答いただきます。

久保 明 医学博士
医療法人財団湖聖会
銀座医院 院長補佐
東海大学医学部医学科客員教授
日本臨床栄養協会理事長



Q. 20代の頃から下痢症で痩せ型でしたが、昨年9月に寒暖差による風邪を3回引いた頃から体重減少がさらに進み、現在、体重が34kg弱（身長151cm）になって、ミイラみたいになってしまいました。これでは今年の夏の暑さに耐えられるだろうかと焦っています。

病院で処方してもらった下痢止めや整腸剤も飲んでいますが効果がありません。

食欲はあり、一般的な量は食べることができます。おなかが空くので1日3食以外に、食事の間に小さめのおにぎりやおせんべいを食べるようにしています。

食べてもすぐにおなかが空くのは糖新生が起こっているのでしょうか。

この場合、筋トレはしない方が良いのでしょうか。

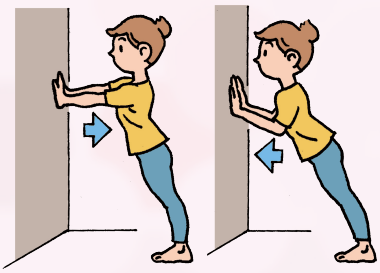
食事、運動等これ以上痩せないために気をつけることのご助言をお願いします。（60代女性）

A. 辛さが伝わってきます。
誌上相談で解決できるものとは思えませんが少し考えてみますね。

・甲状腺機能障害や慢性膵炎などにかかられたことはありますか？できれば最近の検査所見、病院から出された薬の名前を知りたいです。下痢止めではなく消化酵素剤（ジアスターゼやベリチームなど）は試されましたか？人参湯などの漢方も選択肢のひとつです。

・おにぎりやおせんべいは炭水化物に偏るかもしれませんので朝、野菜スープ（じゃがいも・人参など具の入ったもの）を少し多めに作っておいてそれを何回かに分けて摂るのはいかがですか？糖新生が起こっているのを確認する方法は難しいので食前や食後数時間の血糖値を自己測定で追跡されるのも何かヒントが得られるかもしれません。

・筋トレは以前からやられていますか？器械を使わずにできる腕立て伏せや、壁に向かっての壁立て伏せなどはぜひやりましょう。



なんとか暑さを乗り越えられますように。

「教えて久保先生！」では、皆様からのご質問を募集しています。
〒102-0076　東京都千代田区五番町5-5　株式会社ピーエス「教えて久保先生!」係まで

※ご質問内容によってはご回答できない場合もございます。個別回答はいたしかねます。予めご了承ください。