

# えんがわ

第18号

2008年9月発行

発行元  
衣笠病院グループ  
横須賀市小矢部  
2-23-1  
Tel.046-852-1182

## 日本人はおまかせが好き！？

よく料理屋で注文するとき「マスターにまかせるよ」とか「いつものお願い」などと言うのを耳にする。

私はサブウェイというアメリカ生まれのサンドイッチ店ができたとき、「パンの種類は？」「野菜は何かぬきますか？」「ドレッシングは？」と立て続けの質問にどきまぎしたものだ。

このどうでもよい食事を選ぶにしてもこうなのだから、なおさら病院にかかって、説明を聞いて、「どうしますか？」と問われたときに、おまかせ風土で育った日本人は大変困惑する。普段から自分が本当は何をしたいかを問いかけて、そし

てそれを表現したり、主張したりしてこなったのではないかと思う。

日本でインフォームドコンセント（説明と同意）がまだまだ根付かないのは、このような日本人の性質も手伝っているのかもしれない。

衣笠ろうけん  
事務長 森田兼行



## えんがわ在宅メモ

### メタボ予防にセルフトエック

人間の体は元にもどろう

とする作用があります。その一つに体重です。同じリズムで食事と運動（身体活動）をしていると、少々変化してもほぼ同じ体重が維持されます。ただ、このバランスが崩れてくるといつの間にか体重が増えてしまったりもします。そして、このバランスが崩れている人ほど体重の測定をしません。

今回は、体重測定や腹囲などの数値の管理ではなく、実際に自分の体を触って体脂肪を確認して見ましよう。

体脂肪は水中法、皮下脂肪厚計などで推定しますが、目安として見てみましよう。

よう。写真のように右手親指、人指し指を大きく広げ、お腹に向けて強く押しつけ、臍の横のぜい肉を摘んでください。摘んで、指一本が十%、指二本が二十%、指三本が三十%、指四本が四十%です。

また、お腹を触って、お腹が柔らかい方は皮下脂肪型、お腹がちよつと硬い方は内臓脂肪型です。日頃から、自分でしっかりお腹を触って確認しましょう。

衣笠病院健康管理センター  
運動指導室 室長  
健康運動指導士 大塚洋



### 編集後記

ちなみにわたしは二本でした！