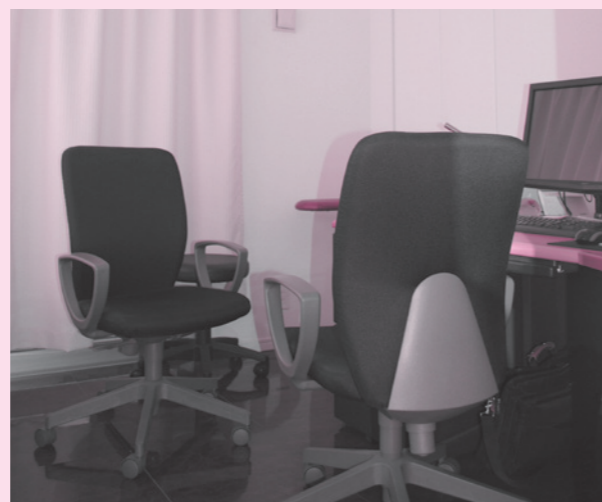




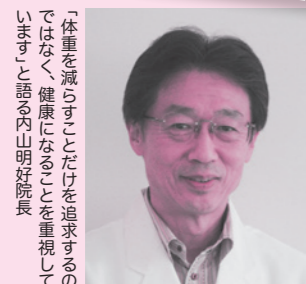
↑料理教室のメニューが書かれたチラシ。おせちなど、季節感を取り入れたメニューを考案している



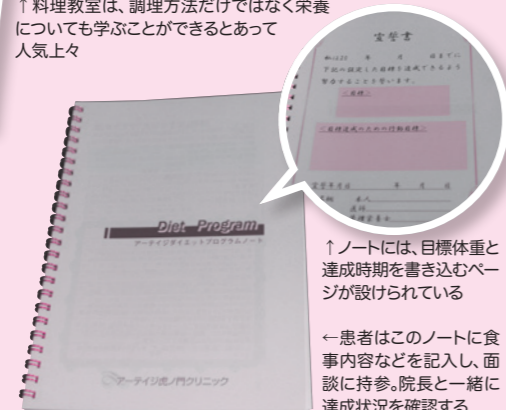
↑料理教室は、調理方法だけでなく栄養についても学ぶことができるとあって人気上々



診察室はシンプルで落ち着いた雰囲気



「体重を減らすことだけを追求するのではなく、健康になることを重視しています」と語る内山明好院長



↑ノートには、目標体重と達成時期を書き込むページが設けられている
←患者はこのノートに食事内容などを記入し、面談に持参。院長と一緒に達成状況を確認する



院内にはスタッフのお母さん手づくりのフラワーアレンジメントが飾られており、患者の気持ちを和ませる

CCCを探せ!

reative concept linic

CCCとは…患者ニーズに合致した独創性を有する診療所のことを指す

今月の診療所 ▼
アーティジ
虎ノ門クリニック

東京都港区虎ノ門1-21-10
グランスイート虎ノ門703号
内科、整形外科
http://artage-clinic.jp/

コンセプトポイント

1. 遺伝子(DNA)検査を設けて、他院との差別化を図る

Concept point 1.

2. 認知心理学の手法を活用して、食生活の改善や定期的な運動などを習慣づける

Concept point 2.

3. 月6回、料理教室を開講して栄養・調理の知識を学ぶ場を提供する

Concept point 3.

ダイエットに挑戦したものの、挫折してしまった——。そんな経験を持つ人は多いはずだ。アーティジ虎ノ門クリニックは、栄養代謝や免疫に関わる遺伝子(DNA)検査とメタボ・ダイエット外来により、健康的に体重を減らしたいと考えている人の期待に応えている。

遺伝子検査と認知心理学の応用で 健康的なダイエットを実現

アーティジ虎ノ門クリニックの内山明好院長はもともと製薬会社に勤務しており、そこで現在の医療のあり方に疑問を抱いた。「薬を服用して血糖値やコレステロール値を下げて、それは根本的な解決にはなっていません。薬に頼る前に生活習慣を改善する重要性を啓発すべきだと考えました」と、開業の動機を語る。

面談で「褒める」により目標達成行動を習慣化

同院では、ダイエット外来を標榜する医療機関との差別化の一環として遺伝子(DNA)検査を行っている。これは、患者の栄養代謝や免疫に関わる遺伝子を検査し、現在の食生活などがその遺伝子の性質と合っているかを調べるというもの。たとえば、糖分の代謝が悪くなる遺伝子を持っている場合は低糖質のダイエットを提案する。

「遺伝子検査とダイエットの関連性を証明するエビデンスはまだ揃っていませんが、この検査は多種多様なダイエット方法のなかから適したものを選ぶ場合に参考になると思います」と、内山院長は語る。この結果をもとにダイエットを希望する患者には、個別にプログラムを作成する。

また、メタボ・ダイエット外来のみを受診する患者にはまずカウンセリングを行い、生活習慣上の問題点を洗い出す。同院の患者は20〜40代が中心で、働き盛りが多い。そのため、残業が多く、夜遅く帰宅してから食事をし、そのまま就寝する生活を送っている患者もいる。内山院長はこう助言する。「夜遅く食事をしすぎて寝れば、太るのは当然です。単に『もっと早い時間に食事をしましょう』と指導するだけではなく、『残業の合間に食事を済ませましょう』と実践的な具体策を提案することで、問

題行動が改善できます」

医療機関が行う食事療法の多くは、禁止事項を並べるだけ。だが、同院ではそれだけではなく、前記のように、患者が即実践できることを提案するのが特徴。具体的に言えば、毎回の面談で実践できそうな目標を提案し、患者は次回までに達成できるように努力するという。患者には、ノートに目標が達成できたかだけでなく、体重や食事内容、運動内容まで毎日記入してもらい、面談時には、そのノートをもとに行動を振り返る。達成できたら褒め、できなかったらその理由を探る。

内山院長は、「認知心理学の手法を取り入れて、『褒められたい』という気持ちを利用して、目標達成を目指す行動を習慣化するようにしています」と説明する。

体重減少だけではなく、健康的に痩せることを目指すダイエットプログラム。期間は半年間となっている。

調理方法と栄養を学べる料理教室は女性に人気

患者のなかには、料理に関する

知識が乏しいために不健康な食生活を送り、太ってしまう人もいる。同院では、栄養や料理に関する知識を身につけてもらおうと、「脂肪燃焼効果がある料理」など毎回異なるテーマで、管理栄養士による料理教室を月6回開催。参加費は1回あたり5000円で、12回セットの割引チケットなども用意している。

1回あたりの参加者は4人に限定しているため、アットホームな雰囲気が漂う。参加者は20〜30代の知識欲が高い女性が多く、「牛乳を豆乳に変えた場合のカロリーと栄養の違いを知りたい」など、積極的に質問が出るため、2時間半の予定が延長することも珍しくない。「栄養についても学ぶことができる」と好評で、リピーターも多いという。

「料理教室のみに参加される方も多い。今後はメタボ・ダイエット外来の患者さんにも参加してもらえらるよう働きかけていきたいと考えています」と語る内山院長。外来と料理教室を連動させることで、患者が健康的な生活を送るためのサポートの強化につなげたいと意欲を燃やしている。