

肥満治療外来のご案内

「肥満」とは BMI *25 以上の状態を指し、糖尿病や脂質異常症、心筋梗塞、脳梗塞などの重大な健康障害を引き起こす可能性があります。さらに睡眠時無呼吸症候群や腎障害、骨粗鬆症、月経異常などとも関連しています。このような肥満による健康障害がある場合を「肥満症**」と呼び、医学的に減量が必要な状態です。減量によってこれらの健康障害は改善が期待できます。

肥満症の治療は次のとおりで、①から③が毎日行う基本の治療です。

- ① 行動療法
- ② 食事療法
- ③ 運動療法
- ④ 薬物療法
- ⑤ 手術療法

① 行動療法：グラフ化体重日記を毎日記載します。体重は 1 kg 刻みのグラフに記入し、食事や歩数、日々のイベント等を記録します。日記をつけながら体重が減ったり増えたりした理由を考えることが重要です。

② 食事療法：フォーミュラ食の 1 食置き換え法を行います。目標エネルギーに応じた栄養相談を受け、糖質や脂質を抑えタンパク質・ビタミン・ミネラルを十分とるような食事

とします。

- ③ 運動療法：筋肉の維持や増強、体脂肪の減少などによって、健康障害の改善が可能です。

週3日以上、1日20-60分を続けましょう。なお、心疾患のある場合など心臓リハビリテーションが適応とされる際には受けていただきます。

- ④ 薬物療法：高度肥満症に対して食欲抑制剤が適応となることがあります。そのほかに今後の新規薬剤の開発が期待されます（2020年3月現在）。使用時には副作用や併存疾患への影響に注意する必要があります。

- ⑤ 手術療法：胃の容積を小さくすることで食事摂取量を制限します。20%~35%程度の体重減少と、それによる健康障害の改善が期待できます。手術に関連して栄養面や精神心理面などの不調が起こることがあります。また、リバウンドの可能性もあり、術後も通院を継続する必要があります。

とくに①~③が治療の中心となり、患者様と多くの医療者が一緒に治療に取り組んでゆく必要があります。多くの場合、肥満症においては3%以上の減量、高度肥満症（BMI>35）においては5~10%の減量を初期目標として一緒に考えながら治療を進めてゆきます。私たちと協力して治療を成功させましょう。

* BMIとはbody mass indexのことで、 $\text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$ で求めることができます。肥満治療外来では、BMI 25以上の方の相談を受け付けています。

** 肥満症とは

肥満や高度肥満（BMI 35 以上）と診断され、肥満に関連する健康障害（耐糖能異常、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症・痛風、冠動脈疾患、脳梗塞、脂肪肝、月経異常及び妊娠合併症、睡眠時無呼吸症候群・肥満低喚起症候群、整形外科的疾患、肥満関連腎臓病）を認める場合や、内臓脂肪型肥満が確定された場合に肥満症と診断します。これらの健康障害は減量によって改善が可能です。