

○ 肥満症疾患啓発サイト ○

肥満症に関する正しい知識や、肥満や肥満症に悩む方々を適切にサポートする情報コンテンツを提供しています。

TRUTH ABOUT WEIGHT

肥満症を知る

肥満症を知る 検索



医療機関名

ノボ ルディスク ファーマ株式会社

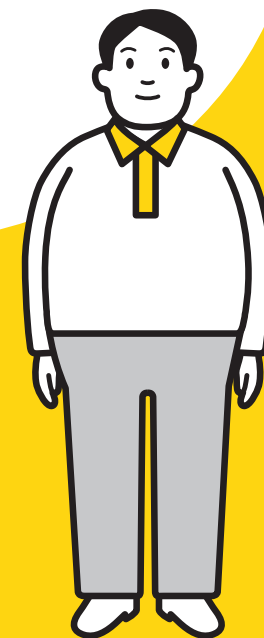
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
www.novonordisk.co.jp



減量について 医師と話そう



あなたの
お悩みに
潜む「病」



ノボ ルディスク ファーマ株式会社

このようなお悩みはありませんか？

- かがむ姿勢を取ることが難しい。
- 一続きの階段をのぼると、疲れたり息切れがする。
- 望んでいるほど身体的に活発ではない。
- 望んでいるほど遠くまで、あるいは早く歩いたりできない。
- 公共の場にある小さな座席に座ると不快に感じる。
- ひざ、股関節、背中などに痛みを感じる。
- 洋服を買うとき、いらだちを感じる。
- 写真に写った自分を見ると、嫌な感じがしたり、気が動転する。
- 望んでいるほど性生活に興味を持てない。
- 自分の健康のことが心配だ。

【参考】 Kolotkin RL, et al. Clin Obes. 2019; 9(3), e12310

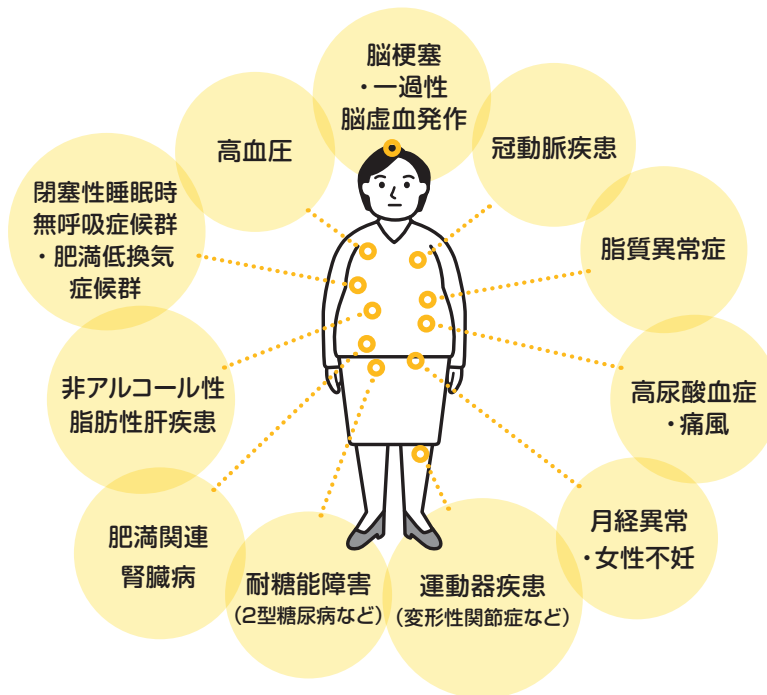
もしかしたらそのお悩みの裏には、
ある「病」が潜んでいて、
医療機関で適切な治療を受けることによって、
解決できるかもしれません。
それは何という病気で、
どのような治療方法があるのでしょうか。
この冊子で見ていきましょう。
そして、お悩みの解決に向けて、
一歩を踏み出してみませんか。



あなたは肥満症かもしれません

日 常生活のお悩みや健康診断の結果を受けて、体重や生活習慣病が気になってきた—そのような方は、もしかしたら「肥満症」かもしれません。肥満症とは、医学的に減量が必要な肥満のことで、ひとつの病気として扱われます。肥満 (BMI*が25以上) で、かつ、肥満によって生じる、または肥満に関連する以下のような健康障害がある場合、あるいは内臓脂肪の蓄積によってこれらの健康障害が起こりやすい状態 (内臓脂肪型肥満) である場合に、肥満症と診断されます¹⁾。

肥満によって生じる、または肥満に関連する健康障害

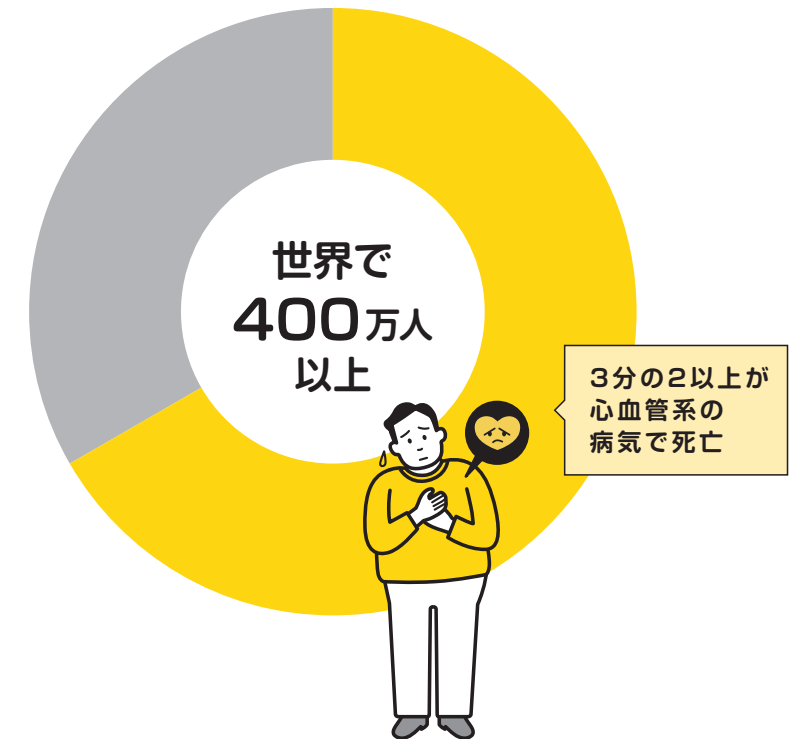


* BMI: Body Mass Indexの略で体格指数ともいわれ、 $[\text{体重}(\text{kg})] \div [\text{身長}(\text{m})]^2$ で算出されます。

肥満症には早めの対策が必要です

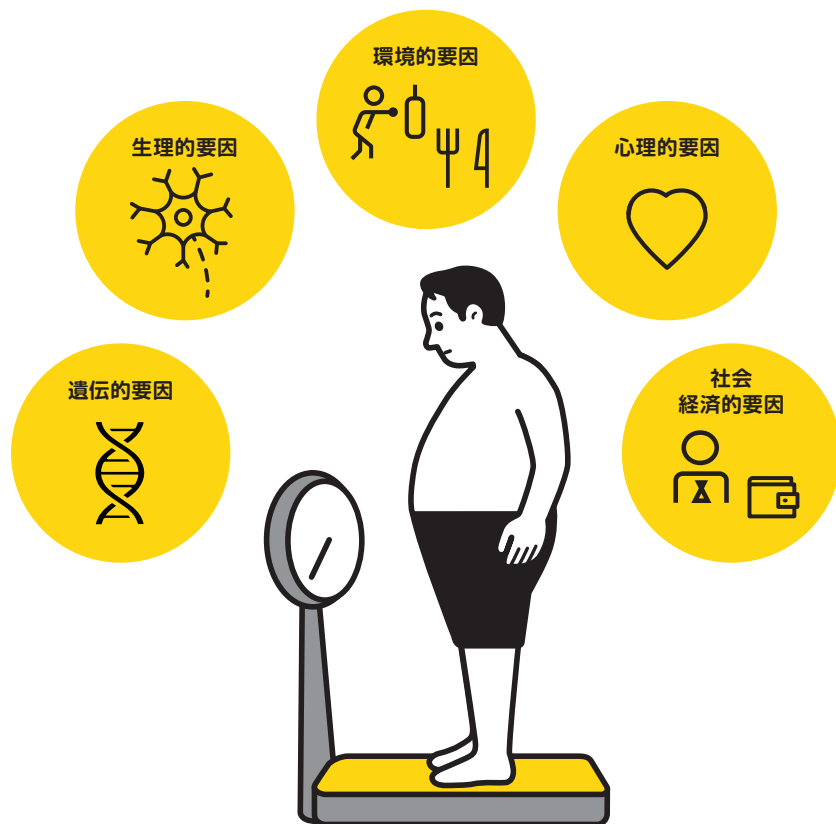
肥 満した状態をそのままにしておくと、複数の健康障害が連鎖的に発症し、最終的に深刻な病気につながる可能性があります。世界で年間400万人以上が過体重または肥満を原因として死亡しており、その3分の2以上が心血管系の病気によって引き起こされているとの報告もあります^{2,3)}。肥満症の可能性がある場合は、早めの対策が必要です。

過体重または肥満による死亡者



肥満症は医療機関で治療できます

肥 満になるのは、自己管理能力の低いせいだと思いませんか？
実は肥満症は、食事や運動といった生活習慣だけではなく、個人の力だけではコントロールできない遺伝的要因や生理的要因、社会経済的要因など、さまざまな要因が複雑に関係しています⁴⁾。
肥満症の可能性がある場合は、個人の力だけで解決しようとせず、医療機関に相談してみましょう。



肥満症治療が目指すもの

肥 満症治療の目的は、寿命や健康寿命に加え、生活の質(QOL)が肥満によって損なわれることを防ぐことです。その方法として、食事療法、運動療法、行動療法があります。これらによる効果が不十分だった場合には、薬物療法の追加が考慮されます。BMIおよび合併する健康障害の種類や程度によって、外科療法が検討される場合もあります¹⁾。

肥満症治療の目的

- 体重を減らすことで、肥満に伴う健康障害を改善する、またはその発症を防ぐ
- 寿命や健康寿命*が、肥満症によって損なわれることを防ぐ
- 生活の質(QOL)を維持・向上させる

* 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。



肥満症の治療法は複数あります

ここでは、肥満症の治療法をそれぞれご説明します^{5,6)}。医師と相談しながら、ご自身に合った適切な治療を受けていきましょう。

○ 食事療法

適切な摂取エネルギー量を設定し、内臓脂肪を減らすことを目指します。極端に栄養が偏らないように注意し、炭水化物、蛋白質、脂肪をバランスよくとるようにします。肥満症では、3～6か月で3%以上の減量を目標とします。



○ 運動療法

主に有酸素運動によって、消費エネルギー量を増やし、脂肪を燃焼させます。1日30分以上の運動を毎日(週5日以上)、または週150分以上の運動が原則とされています。減量そのものよりも、肥満の予防や、減量した後の体重を維持する効果が期待されます。



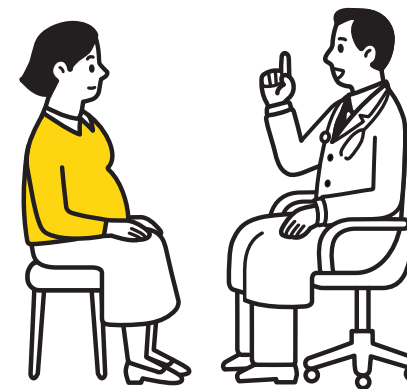
○ 行動療法

食行動質問票やグラフ化体重日記などを用いて、体重の増加につながる生活習慣や食習慣の問題点を見つけ、行動を修正します。本人が意識していなかった問題点を明らかにし、それぞれに合った対策を講じることができます。



○ 薬物療法

食事療法や運動療法、行動療法だけでは減量が不十分だった場合に考慮されます。食欲を抑え、エネルギーの摂取量や食べ物の好みを変化させるGLP-1受容体作動薬や食欲抑制剤、漢方薬などがあります。薬物療法は、必ず医師や薬剤師の指示のもとで行ってください。



○ 外科療法

BMIおよび合併する健康障害の種類や程度によって検討される場合があります。日本では現在、腹腔鏡下スリーブ状胃切除術および腹腔鏡下スリーブ・バイパス術が保険適用となっています。





聞いてみる。
話をする。

それが
肥満症治療の
始まりです。

参考文献

- 1) 日本肥満学会編：肥満症診療ガイドライン2022，ライフサイエンス出版，2022，p1-7.
- 2) GBD 2015 Obesity Collaborators: N Engl J Med. 2017; 377(1), 13-27.
- 3) Our world in data: Obesity. <https://ourworldindata.org/obesity>. (2025年7月閲覧)
- 4) 日本肥満学会編：肥満症診療ガイドライン2022，ライフサイエンス出版，2022，p32-37.
- 5) 日本肥満学会編：肥満症診療ガイドライン2022，ライフサイエンス出版，2022，p51-81.
- 6) 日本肥満症治療学会 治療ガイドライン委員会編：肥満症の総合的治療ガイド，2013，p59.