

4. 肥満症診療の概要： 治療・管理指針

岩手医科大学医学部内科学講座糖尿病・代謝
内科分野 教授
石垣 泰

[Summary]

肥満症治療の目的は、食事・運動・行動療法を基本に体重の減少を図り、肥満に起因あるいは関連する健康障害を予防・改善することにある。食事療法は摂取エネルギー量を制限することが有効で確立された方法である。高度肥満症ではさらに厳格なエネルギー制限が必要となるためフォーミュラ食への置き換えも考慮される。運動療法は減量および肥満症予防に有効であり、日常生活活動でもエネルギー消費量を増加させることにより、肥満の合併症改善が期待できる。行動療法は、問題点を客観的に把握し、問題行動の修復につなげていくことが目的である。肥満外科治療では劇的な減量と糖尿病改善効果が期待でき、今後のわが国での普及が期待される。

Key Words :

エネルギー制限 有酸素運動 レジスタンス運動
行動療法 肥満外科手術

はじめに

肥満症の治療の目的は、摂取エネルギー制限と運動、行動療法を基本に体重の減少を図り、肥満に起因あるいは関連する健康障害を予防・改善することにある(図①)¹⁾。今回の肥満症診療ガイドラインでの大きな変更点の一つは、BMI 25以上35未満を肥満症、BMI 35以上を高度肥満症として区別したことである。減量目標は、肥満症では現体重の3%以上、高度肥満症では5~10%として、診療指針も別に設けられた。ここでは肥満症の治療と管理・指導について、食事療法、運動療法、行動療法、薬物療法、外科療法に分けて述べていきたい。

食事療法

体重減少のためには、摂取エネルギー量を制限することが最も有効で確立された方法である²⁾。摂取エネルギーを消費エネルギーより少なくする必要があるため、体格や性から基礎代謝量を推計し、身体活動量を勘案して消費エネルギー量を設定することが望ましいが、日常臨床で簡便に基礎代謝を算出するのは難しい。

わが国の実臨床においては $25 \leq \text{BMI} < 35$ の肥満症の場合、 $\text{摂取エネルギー量} = 25 \text{ kcal/kg} \times \text{標準体重の式}$ を基準