

# 肥満症



最近、肥満症は世界的な健康課題として注目を集めています。特に、日本でも肥満症治療薬が市販され、医師の処方なしで購入できるようになったことが話題となっています。この背景には、肥満症が単なる体重増加ではなく、健康寿命を左右する重要な要因であることが挙げられます。

## ●○「肥満症」の見極め方○●<sup>1) - 3)</sup>

- ☆肥満 ⇒ 体重が多い状態で、BMI<sup>※1</sup>が25以上。
- ☆肥満症 ⇒ 肥満でさらに減量や治療が必要な病気がある状態<sup>※2</sup>、または内臓脂肪の蓄積<sup>※3</sup>がある。
- ☆メタボリックシンドローム ⇒ 「肥満」である、ないに関わらず、内臓脂肪の蓄積および、血圧、血糖値、血清脂質値のうち（内臓脂肪症候群）2つ以上が基準値から外れている。

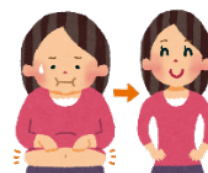
※1 BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

※2 高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風・高尿酸血症、肥満に関連する腎臓病、脳梗塞、狭心症・心筋梗塞、関節の障害、非アルコール性脂肪性肝疾患、睡眠時無呼吸症候群、月経異常・不妊の疾患・症状のいずれかに当てはまる。

※3 へその高さの腹囲が、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

## ●○肥満症の減量目標○●<sup>1) - 3)、5)</sup>

3～6 か月間で体重の 3%の減量が目標です。十分な効果が出るまで続け、健康的な体重を維持しましょう。



## ●○肥満症の治療：減量治療の基本○●<sup>1) - 6)</sup>

### ☆食事療法☆



- ・減量には摂取エネルギー量の制限が最も有効です。
- ・塩味が食欲を増すため、洋食よりも出汁などを使った和食を食べましょう。
- ・食事回数が少ないと太りやすいと言われています。3 食きちんと食べましょう。その際は、栄養のバランスに気を付けて。
- ・カロリーを減らすには、揚げ物や炒め物よりも、蒸し物や煮ものなどがおすすめ。
- ・食べる順番にも一工夫。野菜から先に食べましょう。食物繊維は、消化や吸収を緩やかにします。

### ☆運動療法☆



- ・肥満症関連の病気のリスクを低下させます。
- ・歩数計や携帯のアプリなどを利用して 1 日の歩数を計り歩く機会を増やすと、エネルギー消費量が増えます。
- ・朝や夕方以降の涼しい時間帯を選び、積極的に体を動かしましょう。
- ・ウォーキングや階段の上り下り、いすに座ってテレビを見ながらの太ももの上げ下げなど、日常生活で取り入れやすいものが毎日続けやすいでしょう。

### ☆行動療法☆

日常生活を振り返り、体重増加となる行動を修正し、病気の症状を改善する方法です。（裏面に例を記載）

- ①「食行動質問表」は、食行動修正の目安となります。
- ②「グラフ化体重日記」は、見える化で減量効果を実感、さらに減量効果が高まります。
- ③「咀嚼法」では、噛むことにより唾液が出て消化吸収を助けます。また、満腹感覚の改善による食事量の減少などが期待できます。「30 回咀嚼法」がよく用いられ、一口の噛む回数を 30 回と決めて、30 回は○、29 回や 31 回は×とします。30 回になるように一口の分量を調節します。30 回噛むには、右で 5 回⇒左で 5 回⇒この動作をもう一度繰り返し⇒両側の歯で 10 回噛むという方法をやってみましょう。

◎食事や運動など生活習慣に関してご心配のある方は、お近くの薬局・薬店の専門家へご相談ください。

参考)

1) 今日の健康 2025 年 2 月号 / NHK 出版

2) 肥満症診療ガイドライン 2022 の要旨と概説

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/numa/82/5/82\\_255/\\_pdf/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/numa/82/5/82_255/_pdf/-char/en)

3) 肥満と肥満症について：日本肥満学会/JASSO

<https://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html>

4) 健康づくりかわら版「夏の不思議現象？～夏は太りやすいってホント？～」

[http://www.jpm1960.org/kawara/web202308\\_putting-on-weight-over-the-summer.html](http://www.jpm1960.org/kawara/web202308_putting-on-weight-over-the-summer.html)

5) 肥満症診療ガイドライン 2022 第 5 章 肥満症の治療と管理

[https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022\\_09.pdf](https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_09.pdf)

6) 健康づくりかわら版「食べ過ぎ・飲み過ぎ対策どうしてる？」

<https://www.jpm1960.org/kawara/03/post-17.html>

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

「食行動質問表」<sup>1)、2)、5)</sup>

以下の質問について、「そんなことはない（１点）」「ときどきそういうことある（２点）」「そういう傾向がある（３点）」「そのとおり（４点）」から選んで回答。  
合計点数を出します。

体質や体重に関する認識

- 2. ふとるのは甘いものが好きだからだと思う
- 6. 食べてすぐ横になるのが、ふとる原因だと思う
- 10. 風邪をひいてもよく食べる
- 22. 水を飲んでもふとるほうだ
- 36. ふとるのは運動不足のせいだ
- 42. 他人よりもふとりやすい体質だと思う
- 51.それほど食べていないのにやせない（男性のみ）

食べ方

- 1. 早食いである
- 8. 人から「よく食べるね」と言われる
- 25.よくかまない
- 41.口一杯詰め込むように食べる
- 55.食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べてしまう

食動機

- 12.料理があまると もったいないので食べてしまう
- 13.食後でも好きなものなら入る
- 17.夕食の品数が少ないと不満である（女性のみ）
- 24.他人が食べていると つられて食べてしまう
- 28.外食や出前を取るときは 多めに注文してしまう
- 33.食料品を買うときには 必要量よりも多めに買っておかないと気がすまない
- 34.果物やお菓子が目の前にあると つい手が出てしまう（男性のみ）
- 38.料理を作る時には 多めに作らないと気がすまない
- 44.スーパーなどでおいしそうなのがあると 予定外でもつい買ってしまう
- 45.食後すぐでも次の食事のことが気になる（男性のみ）
- 50.お付き合いで食べることが多い

食事内容

- 3.コンビニをよく利用する（女性のみ）
- 11.スナック菓子をよく食べる（男性のみ）
- 14.濃い味好みである（男性のみ）
- 19.麺類が好きである（女性のみ）
- 26.外食や出前が多い
- 29.食事のメニューは和食よりも洋食が多い（男性のみ）
- 30.ハンバーガーなどのファストフードをよく利用する
- 40.菓子パンをよく食べる
- 43.油っこいものが好きである
- 52.甘いものに目がない（男性のみ）
- 54.肉食が多い

代理摂食

- 5. 冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない
- 16.イライラしたり心配事があると つい食べてしまう
- 23.身の回りにいつも食べ物を置いている
- 31.何もしていないと ついものを食べてしまう

空腹・満腹感

- 9. 空腹になるとイライラする
- 15.お腹一杯食べないと満腹感を感じない
- 32.たくさん食べてしまった後で後悔する
- 39.空腹を感じると眠れない（女性のみ）
- 49.空腹や満腹感がわからない（女性のみ）
- 53.食前にはお腹が空いていないことが多い

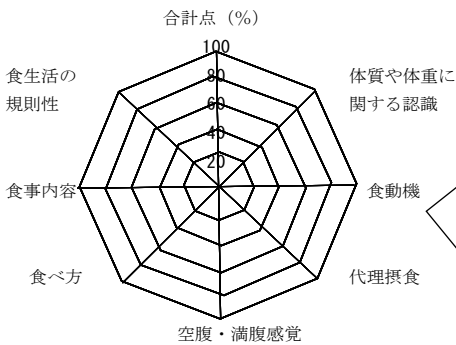
食生活の規則性

- 4. 夜食をとることが多い
- 7. 宴会・飲み会が多い（男性のみ）
- 18.朝が弱い夜型人間である（女性のみ）
- 20.連休や盆 正月はいつもふとってしまう
- 21.間食が多い
- 27.食事の時間が不規則である
- 35.一日の食事中 夕食が豪華で量も多い
- 37.夕食をとるのが遅い
- 47.ゆっくり食事をとる暇がない（男性のみ）
- 48.朝食をとらない（女性のみ）



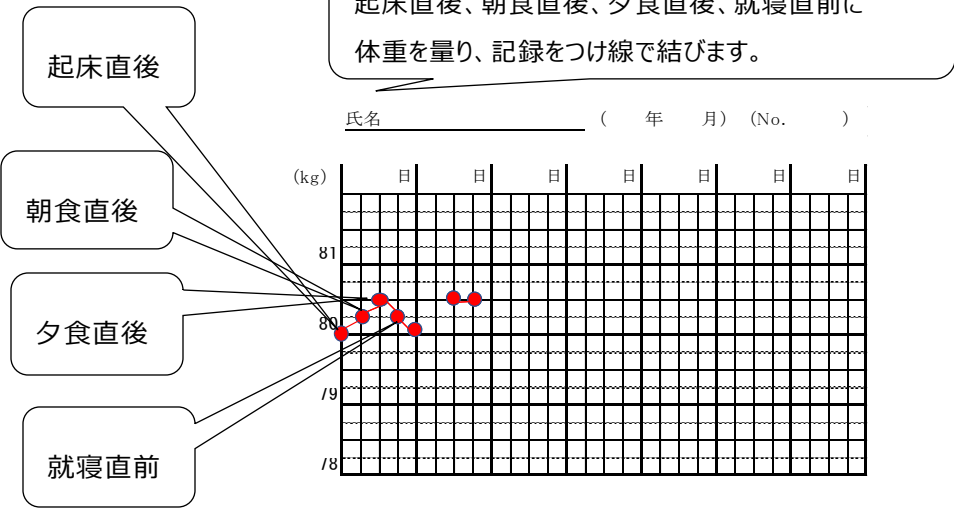
「食行動ダイアグラム」<sup>1)、2)、5)</sup>

「グラフ化体重日記」<sup>1)、2)、5)</sup>



・領域別に得点化してダイアグラムを作ります。

・ダイアグラムが外側に近いほど問題点が多いという意味です。



※肥満症診療ガイドライン 2022 の第 5 章 ([https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022\\_09.pdf](https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_09.pdf))  
で、それぞれの詳しい情報を確認できます。