



2024年1月
第26回

担当：川島医師

痩せなきや・・・と思ったら

1 中高齢の肥満は老化現象のひとつ

健康な状態

老化の肥満



十分な筋肉の量
無駄な脂肪なし



筋肉は少なく、
脂肪が増える
脂肪の割合↑

「少し食べ過ぎちゃった。痩せなきや・・・」良く聞くような話ですが、中高年の肥満は実は老化現象の側面が強いです。若い頃と同じ量を食べていても、新陳代謝が落ちているため、お腹周りが太くなりがちです。老化の肥満は血圧や脂質、血糖のコントロールを悪化させます。また、肥満の人はいびき（睡眠時無呼吸など）を合併し、そこに喫煙も相まると、さらに脳心血管の動脈硬化を加速させ、身体の内側からも健康を蝕んでいきます。

2 今日からできる肥満の対処法

食事を気を付ける

- 1日3回食べる（2食で済まない、まとめ食いX）
- 夜遅くに食べない（寝る前X）
- 肉や脂を減らし、魚を食べる
- 野菜の割合を多くする
- 炭水化物を摂りすぎないようにする

有酸素運動



- ・ウォーキングなど
- ・1回30分以上
- ・週2-3回以上
- ・脂肪を燃焼

レジスタンス運動



- ・いわゆる筋トレ
- ・スクワット
- ・腕立てなど
- ・1セット10回
- ・筋肉up
- ・基礎代謝をあげる

太りやすい体質の人は他の人以上に気をつけてください。

*重篤なご病気がある方は、より軽い負荷が良いので、担当医と相談しましょう。

3 肥満にまつわる お薬

現在、肥満に対して使えるお薬は非常に限られています。例えば160cm 90kg (BMI 35)のような高度肥満かつ高血圧、脂質異常症もしくは糖尿病などの合併症がない限り、保険診療で薬物治療（GIP/GLP-1作動薬）は受けられません。また、美容目的の肥満治療も行うことが出来ません。しかし、糖尿病や心臓病、腎臓病などの治療目的に体重減少の副次的な効果も得られる良い薬が出てきています。主に二種類のタイプがあり、GLP-1作動薬は腸に元々備わる痩せホルモン⁺を利用したお薬で、SGLT2阻害薬は余分な糖をおしっこに捨てるタイプのものになります。効果は劇的ではないかもしれませんが、「防風通聖散」のような漢方も選択肢の一つです。

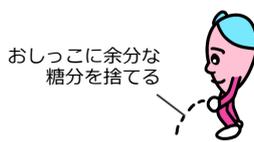
GLP-1 or GIP/GLP-1作動薬



腸に元々備わる
痩せホルモン⁺
→ゆっくり消化（胃）
→インスリン分泌（膵）
→食欲を抑える（脳）

- ・体重が数kg程度減る
- ・血糖降下作用、吐き気の副作用
- ・新型のGIP/GLP-1では強い体重減少
- ・心臓病にも良い効果の報告あり

SGLT2阻害薬



おしっこに余分な
糖분을捨てる

- ・体重が数kg程度減る
- ・血糖降下作用
- ・心臓病や腎臓病に良い
- ・おしっこにバイ菌がつくことがある

防風通聖散



漢方です

- ・「太っていて、便秘がち」に効く
- ・マイルドな効果
- ・脂肪の燃焼
- ・お腹周りの脂肪を減らす

