

肥満症と、新しい治療薬について説明します。

➤ BMIと肥満、肥満症

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長170cm 体重70kgの場合
70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2

18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

BMIは肥満度の指標として世界で使われています。日本では**BMI22を標準体重**とし、**25以上で肥満**と判定されます。一方で、BMIが低すぎるのも良くありません。65歳以上の高齢者では、フレイル（虚弱）や低栄養の予防を兼ね、**21.5以上25未満**が目標とされています。

肥満そのものは病気ではありませんが、糖尿病や脂質異常症・高血圧・心血管疾患などの**生活習慣病をはじめとした数多くの疾患のもと**となります。肥満にともなってこれらの合併症がある場合、「**肥満症**」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。

肥満には皮下脂肪型と内臓脂肪型の2種類があります。このうち**内臓脂肪型肥満**では合併症のリスクが高まるため、腹囲が一定以上の場合には合併症がなくとも肥満症と診断されます。

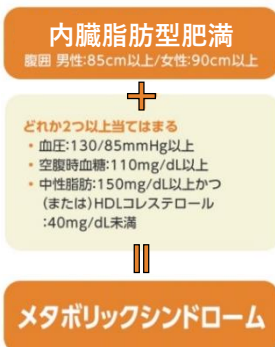


➤ メタボリックシンドローム

略して**メタボ**とも呼ばれますが、一般には右図の診断基準が設けられています。

先述の通り、内臓脂肪型肥満は高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病を起しやすくします。その数が増えるほど**動脈硬化を進行させる危険が高まり**、狭心症や心筋梗塞の発症につながります。

生活習慣病の早期発見と予防のため、2008年から**特定健康診査（メタボ健診）・特定保健指導**が始まり、その中にメタボリックシンドロームの考え方が取り入れられたことで広く認知されるようになりました。**40歳から74歳**の方を対象に実施されているので、自身の健康状態の把握のためにも毎年受診するようにしましょう。



参考) 一般社団法人 日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022
https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_09.pdf
一般社団法人 日本肥満学会 肥満と肥満症について
https://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html
一般社団法人 日本肥満症予防協会 肥満症予防コラム
http://himan.jp/column/prevention/



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

➤ 治療・予防

◆ 食事療法

摂取エネルギー量が消費エネルギー量を上回らないように、**摂取エネルギー量を減らす**ことが減量の基本です。BMIが25～35の場合、「**25kcal × 目標体重(kg)**」以下が1日摂取量の目安となります。基本的なことですが、1日3食規則正しくバランスよく食べる、ゆっくりよく噛んで食べる、夜食や過度の飲酒を避けるといった具合に生活習慣にも注意しましょう。肥満の予防にもなります。



◆ 運動療法

消費エネルギー量を増やすことも有効です。何もしていなくてもエネルギーが使われる**基礎代謝量**は消費エネルギー量の半分以上を占めますが、**加齢による筋肉量の低下とともに減少していきます**。まずは無理のない範囲で日常に運動を取り入れて**活動代謝量を増やし**、筋肉をつけることで基礎代謝量を維持すると良いでしょう。



◆ 薬物療法

生活習慣病に対してよく薬物治療が行われますが、「**薬を飲んでるから何もしなくても平気**」ではありません。薬がなくとも検査値が正常になるように、食事療法や運動療法を必ず続けるようにしましょう。なお、食事・運動療法の効果が不十分な高度肥満症（BMI35以上）には食欲抑制剤**サノレックス®錠**による薬物治療が適応となりますが、副作用の観点から投与期間は最大3か月までと制限されています。

➤ 新しい「肥満症治療剤」の注射薬

2024年に「**ウゴービ®皮下注**」、2025年には「**ゼップバウンド®皮下注**」という注射薬が登場し、食事療法・運動療法を行っても十分な効果が得られなかった肥満症のうち、BMIなど一定の条件を満たしたものに對して使用可能となっています。

ただし、近年の糖尿病治療薬などの濫用問題を受け、「治療対象となる肥満症以外での**痩身・ダイエットなどを目的に投与してはならない**」とし、適正使用の推進のため、これらの薬を使用・処方できる医療機関には施設基準・要件が設定されています。したがって、**病院やクリニックを受診すればどこでももらえる薬ではありません**。



2025年5月現在、岡山大学病院は定められた施設基準・要件を満たしているため両剤とも処方できますが、患者さまが条件（適応症）に当てはまらない場合は使用できません。ご了承ください。