

PUBLIC LECTURE 第32回日本肥満症治療学会学術集会 市民講座 紙上採録

主催 / 日本肥満症治療学会 協賛 / 大塚製薬 ニュートラシューティカルズ事業部 後援 / 日本医師会、日本看護協会、日本栄養士会

企画・制作 朝日新聞社広告局 広告特集

～みんなで学ぼう～

肥満・糖尿病治療の新情報

司会 / 柏木 厚典先生(社会医療法人誠光会 草津総合病院) 松原 久裕先生(千葉大学大学院医学研究院 先端応用外科学)



開会あいさつ

柏木 厚典 先生



最近急速に、治療薬を含めて糖尿病の新しい治療法が開発されています。とくに糖尿病を外科で治すということは意外に思われるかもしれませんが、糖尿病予防のために糖質制限の予備群のときから進展を抑える「二次予防」が重要で、そのためには肥満の改善が大事になります。このシンポジウムが、今後の肥満・糖尿病の予防に結びつく有益な公開講座になることを期待しています。

閉会あいさつ

松原 久裕 先生



まず朝食を食べる。よく噛む。そして食後30分ほどしたら運動をする。ということから始めて、それでも糖尿病になつたらまず内科の先生にきちんと診てもらい、薬が必要だったら薬を使う。そして、その最後のところ、外科の治療、手術という方法があることを知っておいてください。周囲に肥満を伴う糖尿病の方がいたら、こういう方法もあるよと伝えていただければと思います。

今すぐ実践できる! 糖尿病予防を目指した適切な体重管理のための食事療法

幣憲 一郎 先生(京都大学医学部附属病院 糖尿病治療部)

講演 1

肥満改善のための食事療法は、量や質が減らされる、食べたい物が食べられなくなる、といった負のイメージを強く感じた。朝食と夕食の量を減らす。方法がどれでも結構です。これまでの食生活と違ったことを今日から実践してみてください。

60歳の男性です。炭水化物は人間に必要な、むしろ余計な食材だという考え方があろう。炭水化物が必要ないという考え方は間違っています。炭水化物を減らすと、腎疾患や動脈硬化などのリスクが高まることも報告されているので注意が必要です。



肥満症薬物治療の新時代

前川 聡 先生(滋賀医科大学 糖尿病腎臓・神経内科)

肥満度はBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))で判定し、25以上が肥満となります。2012年の滋賀県医師会の調査では、糖尿病患者さんの40%がBMI 25以上でした。BMIが30を超える高度肥満になつてくると、食事・運動療法だけでは十分ではありません。薬物治療や外科治療を考えます。

30歳の高度肥満の男性。半年前に糖尿病に。血糖値の管理が難しく、合併症を防ぐことが可能ですか。A 高度肥満で糖尿病、脂質異常症、高血圧、睡眠時無呼吸症候群などを同時に発症することも考えられるので、血糖さえよければよいというわけにはいきません。肥満が原因でいろいろな病気が起こってくるので、肥満に対する治療を優先すべきです。



運動の実際 / 効果を高める運動療法

石井 好二 先生(同志社大学スポーツ健康科学部 体育科学研究センター)

講演 2

わが国でも肥満が増加しています。その一方で、エネルギー摂取量や炭水化物摂取量は近年ほとんど低下しています。その背景にあるのが、動かさない時間です。かつては食べ過ぎによる肥満が問題でしたが、現在は歩数が少しくても増える傾向があります。一方、身体活動の強度の低下は、腹囲や体脂肪率の変化に影響を与えています。

70歳の女性です。体を動かすのは食前と食後どちらがよいでしょうか。A 血糖コントロールから考えると、血糖値は食後30分くらいから上がってきます。その間に歩いたりすると大変効果的です。ただし、一番よくないのは食前も食後も動かないことです。まずはどちらでもよいので、時間のあるときに体を動かしてみてください。



高度の肥満に対する外科手術は糖尿病も治す

谷 徹 先生(滋賀医科大学バイオメカニカルイノベーションセンター)

BMI 35以上の高度の肥満は日本には約60万人、世界では3億人いると推定されています。肥満は死に至る病で、米国だけで年間40万人が肥満が原因で死亡します。肥満は喫煙に続き、予防できる死因の第2位です。アジア人の肥満は、手術により若干差はありますが、術後は血糖値低下、インスリン分泌増加など、高率に糖尿病的改善効果も認められています。

40代の女性です。4月から保険適用になった減量手術の安全性と効果は? A 腹腔鏡下スリーブ状胃切除術は、胃の大きさがついで、胃を切除するだけなのでシンプルで比較的安全な手術です。この手術を受けた女性の例を紹介すると、体重が100kgから65kgになりました。さらに、術後1週間でインスリン治療が不要になるなど、糖尿病も急速に改善しました。



Advertisement for 'The Wise Man's Dining' (賢者の食卓) by Otsuka. The ad features a large image of a hand pouring the product into a bowl of food. Text includes: '脂肪と糖分の吸収を抑える W トクホ', 'おトクなトクホ 1包60円(税抜)', '日本人間ドック健診協会 推薦', and '1食1包を食事と一緒に'. It also lists benefits like '無味無臭の粉末だから、好きな飲み物に溶かしてお召し上がり頂けます。' and provides contact information for Otsuka.