NST 広報誌
★にゅーとりしょん・あらかると★
第 28 号

肥満治療の実際

肥満症の治療は減食を主体にし、食事療法がその中心になる。しかし、食事制限だけでは徐脂肪体重だけが減少し、体脂肪が減らない症例が少なくない。可能な限り運動療法と併用して行うことで、治療効率が増す。

肥満の判定基準

BMI	日本肥満学会
＜18.5	低体重
18.5≦～＜25	普通体重
25≦～＜30	肥満（1 度）
30≦～＜35	肥満（2 度）
35≦～<40	肥満（3 度）
40≦	肥満（4 度）

食事療法

エネルギー制限の程度によって、3 種類に分類。

1. **減食療法（1 日 1200kcal 程度まで）**
   エネルギー摂取量をいつもより少なく抑える程度の軽い食事療法。
2. **低エネルギー食療法（1 日 600～1200kcal）**
   栄養バランスのとれた通常食による低エネルギー食療法。
3. **超低エネルギー食療法（1 日 200～600kcal）**
   摂取エネルギーを基礎代謝以下に抑え、徐脂肪成分の減少を最低限にとどめる療法。体に与える影響が強く、栄養バランスも失われやすいため、医師の管理のもと注意深く実施。
   自然食品ではなく、粉末、液体などの規格食品（フォーミュラ食）を用いる。
   副作用としてケトアシドーシス、起立性低血圧、嘔気、嘔吐、便秘などがある。

食事療法のポイント

- 肥満症の食事療法では、たんぱく質を多めにし、脂質を少なめに抑えるのが原則。
- ビタミンやミネラルが欠乏する場合は、まず全身倦怠感が強くなり疲労しやすくなるため、1 日必要量が充足されているかをチェック。

不足しがちな栄養素		不足を補う食品
ビタミン A	ナイアシン	豆類
ビタミン D	ビタミン C	牛乳
ビタミン B1	鉄	チーズ
ビタミン B2	カルシウム	緑黄色野菜

運動療法

- 体トレーニングで体脂肪を減少させる場合、健康的な減量スピードは一般的に週に 0.5 ㎏前後が目安。
- そのために必要なトレーニング量は 1 日の消費エネルギーの約 10%前後。当初の目安は 1 日約 300kcal 程度。
- 推奨されるのは有酸素運動で、自覚的運動強度は「きつく」ない程度の心拍数に留意。