

特集②

健康なからだで、すこやかな毎日を

肥満は生活習慣病などの健康リスクにつながります。近年、食生活の乱れや運動不足などの原因で、肥満に悩む人が増えています。

市立病院では、医師や管理栄養士が協力して、一人ひとりに合ったサポートをする「**肥満外来**」を、令和7年2月から開設しています。健康な毎日を目指しましょう。

問 病院総務課
☎ 22-6050 ☎ 26-0754



肥満とは？

身長に比べて体重が多い状態が「肥満」と言われます。本来は体脂肪率も重要ですが、**身長と体重から算出される体格指数 BMI** (Body Mass Index) が広く用いられ、日本では BMI が 25 以上を肥満と定義しています。

→ **早期治療が大事！**

もっと知ろう

医療現場で使われる「肥満症」という言葉は、肥満によって健康障害（高血圧、糖尿病、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群などの病気）が引き起こされる疾患を指します。

肥満外来受診フロー

肥満外来を受診するまでのフローを説明します。

①セルフチェック

BMI25以上だったら…

②かかりつけ医に相談

肥満外来を紹介されたら…

③肥満外来受診

④ BMI を見ながら栄養指導

▶ **体格指数 BMI を確認** しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$= 18.5 \sim 24.9 \rightarrow \text{標準体重}$$

$$= 25 \text{ 以上の場合} \rightarrow \text{肥満}$$

▶ BMI が 25 以上の方は、まずは **かかりつけ医に相談** し、指示に従いましょう。

健康推進課の栄養相談をうける
かかりつけ医での治療
市立病院の肥満外来の受診

▶ **管理栄養士による栄養指導** から始まります

1回目
食生活や身体の状態確認
食事療法の説明
次回までの目標設定

2回目以降
①食事記録確認
②体重記録確認
③次回の目標設定

目標達成まで①～③を、
2か月に1回以上、6か月以上の期間、繰り返します

スモールステップで目標設定を行い、生活習慣の改善をサポートします！



⑤投薬での治療

⑥改善治療終了

栄養指導を6か月以上継続してもBMIが27を切らない人は…

▶ 栄養指導は継続しながら**投薬治療**を考慮します。

減量効果を持つ注射薬（ウゴービ、ゼップパウンド）を使うことで、胃の動きを抑えて食欲を減らすので、食事療法での空腹感を和らげることができます。

日頃の生活習慣が最も大切

空腹感を減らす薬の登場は、肥満症の人の助けになっています。ただし、**薬だけでなく食事療法や運動療法を続けることが必要です**。薬は生活習慣の改善を助けるもので、医師、管理栄養士と協力しながら肥満を改善し、**健康寿命をのばしていきましょう**。



くろえ あきら
黒江 彰 先生

～患者さんの声～

受診のきっかけは？

小学生の頃から太り気味で、スポーツもしていたもののなかなか痩せることができず、年齢を重ねるごとに「痩せたい」という気持ちが強くなっていました。市立病院で保険適用の肥満治療薬が導入されたと知り、受診を決めました。

受診してどうでしたか？

新しい薬への不安や、「肥満外来」という名前に対する抵抗感がありましたが、市立病院の皆さんによる丁寧な説明やこちらの意見や質問にも親身に耳を傾けてくださる姿勢は**とても心強く、安心して受診することができました**。

悩んでいる方へのメッセージをお願いします。

ダイエットというと、「我慢が必要」「続かない」といったイメージがありますが、ストレスなく無理のない方法で取り組むことができます。受診を迷っている方や、「痩せたい」という気持ちをお持ちの方は、**ぜひ一度受診してみてください。きっと人生が変わるきっかけになりますよ！**

目標は 60kg 台まで痩せて、ノースリーブの服でライブに行く事です！



プロフィール
年代：30代
身長：165cm
体重：113kg
性別：女性

日頃から気を付けよう ～食事と運動～

日常的な食事や運動に気をつけることで、肥満の予防や改善につながります。チェックリストを確認して、健康を目指しましょう！

食生活チェックリスト

- ☐ 主食はごはん・パン・めんから1品で、重ねて食べない
- ☐ 主菜は肉・魚・卵・大豆製品のおかずを1品に
- ☐ 副食には野菜1食当たり100gを目安にとる
- ☐ 揚げ物を控え、肉は赤身中心に
- ☐ 汁物は1日1杯までに
- ☐ 菓子類、果物の量に注意



運動習慣チェックリスト

- ☐ 毎日歩く習慣をつける
- ☐ 座りっぱなしを減らす
- ☐ 運動を記録し、目標を立てる
- ☐ エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ☐ 自転車移動を活用する