

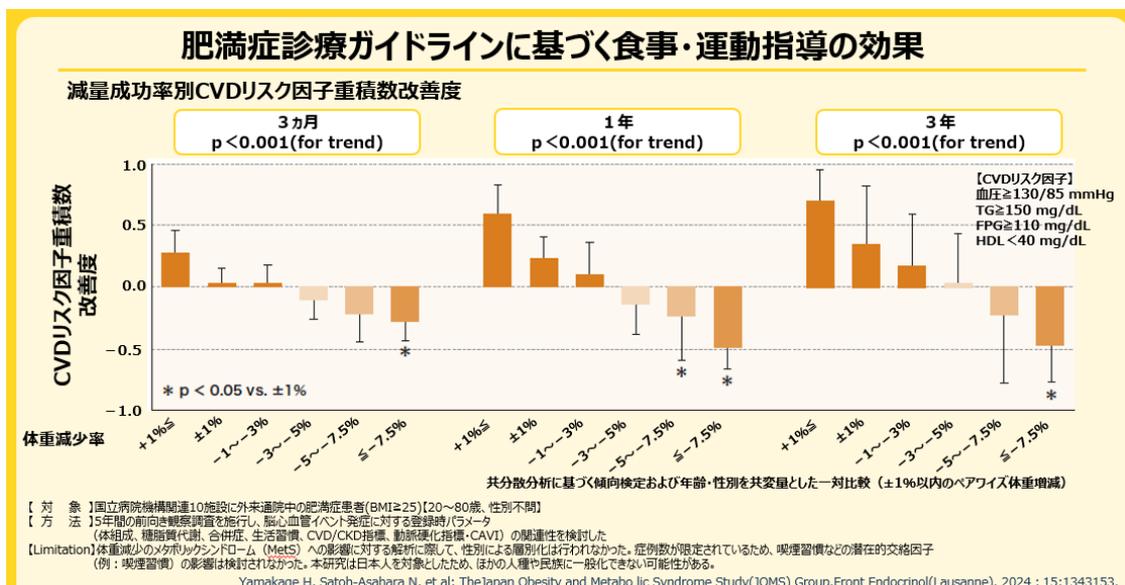
特に高齢者では、肥満と筋肉量低下が併存する「サルコペニア肥満」が、転倒、要介護、認知機能低下のリスクを増大させることが知られています。そのため、肥満診療においては単なる体重減少ではなく、筋量・身体機能を維持しながらの減量戦略が求められています。

2. これまでの肥満外来の歩みとエビデンス

私は 2001 年より国立病院機構京都医療センターにおいて「肥満・メタボ外来」を開設し、20 年以上にわたり多職種連携による肥満診療を実践してきました。国立病院機構多施設共同肥満症研究（Japan Obesity and Metabolic Syndrome Study : JOMS）では、約 2,000 例の肥満患者コホートを構築し、CVD 予防に関するエビデンスを報告してまいりました。その結果、肥満患者における脳心血管病の 5 年累積発症率は 7.8% と高いことを明らかにしました（Atherosclerosis 2015）。さらに、NHO 病院通院中の肥満患者において、3 か月で 3% 以上の減量により血圧、糖・脂質代謝、動脈硬化指標（CAVI）、慢性腎臓病（CKD）リスクが有意に改善することを示しました（Hypertension Res 2008; Atherosclerosis 2009; Clin J Am Soc Nephrol 2011）。

長期的には、1 年間で 5% 以上、5 年間で 7.5% 以上の減量により CVD リスク重積が有意に改善し、CVD 発症予防には **5～7.5% の体重減少が重要である**ことを明らかにしました（Front Endocrinol 2024）。

一方で、減量後のリバウンドが大きな課題であり、チーム医療による食事・運動療法、行動療法、ならびに継続的支援の重要性も明らかとなっています。



3. NCGG 肥満・メタボ外来の特徴（チーム医療）

2025 年 4 月に NCGG 糖尿病内分泌内科において肥満・メタボ外来を開設し、中高年から高齢者まで幅広い肥満患者を対象に、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師等が連携して、個々の患者に最適化した肥満症治療を提供しています。

身体組成評価（体重、BMI、体脂肪率、骨格筋量、握力、動脈硬化指標等の測定）

や生活背景の把握を基盤とし、実践的な食事・運動指導、体重記録を活用した行動療法を組み合わせることで、無理なく継続可能な減量を支援しています。必要に応じて、薬剤師、心理職、他診療科とも連携し、包括的な診療体制を構築しています。

2025年6月～

糖尿病・内分泌内科 肥満メタボ外来開設・減量入院開始

2025年6月 OPEN 『肥満・メタボ外来』を開設します

毎週火曜日【完全予約制】

担当医：浅原 哲子、布施 統智穂
長谷川 浩二、森 一憲

肥満・メタボとは？
肥満は、食生活の欧米化や運動不足から肥満・メタボの人が増えており、最近の報告では日本の成人男性の33.6%、女性の22.3%が肥満であるといわれています。肥満やメタボになると、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が増えやすくなり、動脈硬化が進み、最終的には心臓病、脳卒中などの血管の病気の原因となります。これは、体重を減らすことで、症状や状態を改善したり予防したりすることが可能です。

肥満と健康障害
●肥満は、糖尿病などの生活習慣病のみならず、がんや心臓病などの発症リスクを高めます。●さらに、高齢者では加齢により筋肉量が減少しやすく、「サルコペニア肥満」では転倒・骨折、要介護状態への移行リスクが高まります。●このような健康上のリスクを軽減するために、専門医やメディカルスタッフによる個々の健康状態に応じた適切な食事（食事・運動療法など）が極めて重要です。

肥満に起因する健康障害
以下の11項目が挙げられています。
1) 2型糖尿病、脂質異常症
2) 高血圧症
3) 脂質異常症
4) 高尿酸血症・痛風
5) 認知症
6) 脳卒中、脳梗塞、一過性脳虚血発作
7) 睡眠時無呼吸症候群
8) 脂肪肝 (NAFLD)
9) 肥満性外陰炎、変形性関節症、膝痛症
10) 月経異常
11) 肥満関連臓器病

チーム医療
医師、看護師、管理栄養士、理学療法士をはじめとする強力なチーム医療により減量をサポートします。

代内科部長：浅原 哲子
日本老年学会 肥満専門医、肥満専門医としての認定を受けています。これまで200名以上に、肥満・メタボの専門科にて約2000人の高齢者を診察してきました。【診療時間】月～土 午前9時～午後5時（日・祭日・年末年始は休診）

2025年6月 START 『減量入院』をはじめます

担当医：浅原 哲子、布施 統智穂

●入院予約は「肥満外来」(毎週火曜日)等の代内科で実施【完全予約制】

減量入院とは？
▶当院では、医師・看護師・管理栄養士・理学療法士など多職種によるチーム医療体制のもと、減量を目的とした入院プログラムを開始します。標準化されたクリニックルネバスに基づき、2週間または短期(3泊4日)のコースを選択可能です。
▶食事療法・運動療法・行動療法を集中的に実施し、生活習慣の改善と継続的な体重管理の基盤を作ります。
▶遠隔クリニックや医療機関との連携も重視し、退院後のフォローアップも実施します。

減量入院プログラム
食事療法
▶管理栄養士が患者様状態や食習慣を詳細に評価し、科学的根拠に基づいた食事プランを作成します。
▶入院中の食事は、カロリー・糖質・たんぱく質のバランスの最適化だけでなく、食生活や満足感にも配慮されており、食事療法への抵抗感を減らす工夫がなされています。
▶退院後、管理栄養士が食事記録や目標設定を通じた自己管理の方法についても指導します。
運動療法
▶理学療法士が関節可動域や筋力・体力などを評価し、無理なく続けられる運動プログラムも提案します。
▶運動の習慣化はもちろん、正しい姿勢や歩行法、ストレッチの指導も提供され、患者が身体の変化を実感しながら前向きに取り組めるよう支援します。
▶遠く、管理栄養士や理学療法士が不安への対応や動機づけも行い、心身両面からのサポートを行います。
薬剤療法
▶処方薬をはじめ、医師が必要を判断した上で、薬剤師が薬量指導や副作用の説明も丁寧に行います。
▶高血圧や脂質異常症、糖尿病などの合併症に対する薬物療法の見直しもあわせて実施します。

減量入院の効果
平均体重 | 減量の肥満患者の入院前後の体重変化 | 入院前 | 入院後
94.9 | 93.7 | 92.9 | 91.9 | 91.0 | 90.0 | 89.0 | 88.0 | 87.0 | 86.0 | 85.0 | 84.0 | 83.0 | 82.0 | 81.0 | 80.0 | 79.0 | 78.0 | 77.0 | 76.0 | 75.0 | 74.0 | 73.0 | 72.0 | 71.0 | 70.0 | 69.0 | 68.0 | 67.0 | 66.0 | 65.0 | 64.0 | 63.0 | 62.0 | 61.0 | 60.0 | 59.0 | 58.0 | 57.0 | 56.0 | 55.0 | 54.0 | 53.0 | 52.0 | 51.0 | 50.0 | 49.0 | 48.0 | 47.0 | 46.0 | 45.0 | 44.0 | 43.0 | 42.0 | 41.0 | 40.0 | 39.0 | 38.0 | 37.0 | 36.0 | 35.0 | 34.0 | 33.0 | 32.0 | 31.0 | 30.0 | 29.0 | 28.0 | 27.0 | 26.0 | 25.0 | 24.0 | 23.0 | 22.0 | 21.0 | 20.0 | 19.0 | 18.0 | 17.0 | 16.0 | 15.0 | 14.0 | 13.0 | 12.0 | 11.0 | 10.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | -1.0 | -2.0 | -3.0 | -4.0 | -5.0 | -6.0 | -7.0 | -8.0 | -9.0 | -10.0 | -11.0 | -12.0 | -13.0 | -14.0 | -15.0 | -16.0 | -17.0 | -18.0 | -19.0 | -20.0 | -21.0 | -22.0 | -23.0 | -24.0 | -25.0 | -26.0 | -27.0 | -28.0 | -29.0 | -30.0 | -31.0 | -32.0 | -33.0 | -34.0 | -35.0 | -36.0 | -37.0 | -38.0 | -39.0 | -40.0 | -41.0 | -42.0 | -43.0 | -44.0 | -45.0 | -46.0 | -47.0 | -48.0 | -49.0 | -50.0 | -51.0 | -52.0 | -53.0 | -54.0 | -55.0 | -56.0 | -57.0 | -58.0 | -59.0 | -60.0 | -61.0 | -62.0 | -63.0 | -64.0 | -65.0 | -66.0 | -67.0 | -68.0 | -69.0 | -70.0 | -71.0 | -72.0 | -73.0 | -74.0 | -75.0 | -76.0 | -77.0 | -78.0 | -79.0 | -80.0 | -81.0 | -82.0 | -83.0 | -84.0 | -85.0 | -86.0 | -87.0 | -88.0 | -89.0 | -90.0 | -91.0 | -92.0 | -93.0 | -94.0 | -95.0 | -96.0 | -97.0 | -98.0 | -99.0 | -100.0 | -101.0 | -102.0 | -103.0 | -104.0 | -105.0 | -106.0 | -107.0 | -108.0 | -109.0 | -110.0 | -111.0 | -112.0 | -113.0 | -114.0 | -115.0 | -116.0 | -117.0 | -118.0 | -119.0 | -120.0 | -121.0 | -122.0 | -123.0 | -124.0 | -125.0 | -126.0 | -127.0 | -128.0 | -129.0 | -130.0 | -131.0 | -132.0 | -133.0 | -134.0 | -135.0 | -136.0 | -137.0 | -138.0 | -139.0 | -140.0 | -141.0 | -142.0 | -143.0 | -144.0 | -145.0 | -146.0 | -147.0 | -148.0 | -149.0 | -150.0 | -151.0 | -152.0 | -153.0 | -154.0 | -155.0 | -156.0 | -157.0 | -158.0 | -159.0 | -160.0 | -161.0 | -162.0 | -163.0 | -164.0 | -165.0 | -166.0 | -167.0 | -168.0 | -169.0 | -170.0 | -171.0 | -172.0 | -173.0 | -174.0 | -175.0 | -176.0 | -177.0 | -178.0 | -179.0 | -180.0 | -181.0 | -182.0 | -183.0 | -184.0 | -185.0 | -186.0 | -187.0 | -188.0 | -189.0 | -190.0 | -191.0 | -192.0 | -193.0 | -194.0 | -195.0 | -196.0 | -197.0 | -198.0 | -199.0 | -200.0 | -201.0 | -202.0 | -203.0 | -204.0 | -205.0 | -206.0 | -207.0 | -208.0 | -209.0 | -210.0 | -211.0 | -212.0 | -213.0 | -214.0 | -215.0 | -216.0 | -217.0 | -218.0 | -219.0 | -220.0 | -221.0 | -222.0 | -223.0 | -224.0 | -225.0 | -226.0 | -227.0 | -228.0 | -229.0 | -230.0 | -231.0 | -232.0 | -233.0 | -234.0 | -235.0 | -236.0 | -237.0 | -238.0 | -239.0 | -240.0 | -241.0 | -242.0 | -243.0 | -244.0 | -245.0 | -246.0 | -247.0 | -248.0 | -249.0 | -250.0 | -251.0 | -252.0 | -253.0 | -254.0 | -255.0 | -256.0 | -257.0 | -258.0 | -259.0 | -260.0 | -261.0 | -262.0 | -263.0 | -264.0 | -265.0 | -266.0 | -267.0 | -268.0 | -269.0 | -270.0 | -271.0 | -272.0 | -273.0 | -274.0 | -275.0 | -276.0 | -277.0 | -278.0 | -279.0 | -280.0 | -281.0 | -282.0 | -283.0 | -284.0 | -285.0 | -286.0 | -287.0 | -288.0 | -289.0 | -290.0 | -291.0 | -292.0 | -293.0 | -294.0 | -295.0 | -296.0 | -297.0 | -298.0 | -299.0 | -300.0 | -301.0 | -302.0 | -303.0 | -304.0 | -305.0 | -306.0 | -307.0 | -308.0 | -309.0 | -310.0 | -311.0 | -312.0 | -313.0 | -314.0 | -315.0 | -316.0 | -317.0 | -318.0 | -319.0 | -320.0 | -321.0 | -322.0 | -323.0 | -324.0 | -325.0 | -326.0 | -327.0 | -328.0 | -329.0 | -330.0 | -331.0 | -332.0 | -333.0 | -334.0 | -335.0 | -336.0 | -337.0 | -338.0 | -339.0 | -340.0 | -341.0 | -342.0 | -343.0 | -344.0 | -345.0 | -346.0 | -347.0 | -348.0 | -349.0 | -350.0 | -351.0 | -352.0 | -353.0 | -354.0 | -355.0 | -356.0 | -357.0 | -358.0 | -359.0 | -360.0 | -361.0 | -362.0 | -363.0 | -364.0 | -365.0 | -366.0 | -367.0 | -368.0 | -369.0 | -370.0 | -371.0 | -372.0 | -373.0 | -374.0 | -375.0 | -376.0 | -377.0 | -378.0 | -379.0 | -380.0 | -381.0 | -382.0 | -383.0 | -384.0 | -385.0 | -386.0 | -387.0 | -388.0 | -389.0 | -390.0 | -391.0 | -392.0 | -393.0 | -394.0 | -395.0 | -396.0 | -397.0 | -398.0 | -399.0 | -400.0 | -401.0 | -402.0 | -403.0 | -404.0 | -405.0 | -406.0 | -407.0 | -408.0 | -409.0 | -410.0 | -411.0 | -412.0 | -413.0 | -414.0 | -415.0 | -416.0 | -417.0 | -418.0 | -419.0 | -420.0 | -421.0 | -422.0 | -423.0 | -424.0 | -425.0 | -426.0 | -427.0 | -428.0 | -429.0 | -430.0 | -431.0 | -432.0 | -433.0 | -434.0 | -435.0 | -436.0 | -437.0 | -438.0 | -439.0 | -440.0 | -441.0 | -442.0 | -443.0 | -444.0 | -445.0 | -446.0 | -447.0 | -448.0 | -449.0 | -450.0 | -451.0 | -452.0 | -453.0 | -454.0 | -455.0 | -456.0 | -457.0 | -458.0 | -459.0 | -460.0 | -461.0 | -462.0 | -463.0 | -464.0 | -465.0 | -466.0 | -467.0 | -468.0 | -469.0 | -470.0 | -471.0 | -472.0 | -473.0 | -474.0 | -475.0 | -476.0 | -477.0 | -478.0 | -479.0 | -480.0 | -481.0 | -482.0 | -483.0 | -484.0 | -485.0 | -486.0 | -487.0 | -488.0 | -489.0 | -490.0 | -491.0 | -492.0 | -493.0 | -494.0 | -495.0 | -496.0 | -497.0 | -498.0 | -499.0 | -500.0 | -501.0 | -502.0 | -503.0 | -504.0 | -505.0 | -506.0 | -507.0 | -508.0 | -509.0 | -510.0 | -511.0 | -512.0 | -513.0 | -514.0 | -515.0 | -516.0 | -517.0 | -518.0 | -519.0 | -520.0 | -521.0 | -522.0 | -523.0 | -524.0 | -525.0 | -526.0 | -527.0 | -528.0 | -529.0 | -530.0 | -531.0 | -532.0 | -533.0 | -534.0 | -535.0 | -536.0 | -537.0 | -538.0 | -539.0 | -540.0 | -541.0 | -542.0 | -543.0 | -544.0 | -545.0 | -546.0 | -547.0 | -548.0 | -549.0 | -550.0 | -551.0 | -552.0 | -553.0 | -554.0 | -555.0 | -556.0 | -557.0 | -558.0 | -559.0 | -560.0 | -561.0 | -562.0 | -563.0 | -564.0 | -565.0 | -566.0 | -567.0 | -568.0 | -569.0 | -570.0 | -571.0 | -572.0 | -573.0 | -574.0 | -575.0 | -576.0 | -577.0 | -578.0 | -579.0 | -580.0 | -581.0 | -582.0 | -583.0 | -584.0 | -585.0 | -586.0 | -587.0 | -588.0 | -589.0 | -590.0 | -591.0 | -592.0 | -593.0 | -594.0 | -595.0 | -596.0 | -597.0 | -598.0 | -599.0 | -600.0 | -601.0 | -602.0 | -603.0 | -604.0 | -605.0 | -606.0 | -607.0 | -608.0 | -609.0 | -610.0 | -611.0 | -612.0 | -613.0 | -614.0 | -615.0 | -616.0 | -617.0 | -618.0 | -619.0 | -620.0 | -621.0 | -622.0 | -623.0 | -624.0 | -625.0 | -626.0 | -627.0 | -628.0 | -629.0 | -630.0 | -631.0 | -632.0 | -633.0 | -634.0 | -635.0 | -636.0 | -637.0 | -638.0 | -639.0 | -640.0 | -641.0 | -642.0 | -643.0 | -644.0 | -645.0 | -646.0 | -647.0 | -648.0 | -649.0 | -650.0 | -651.0 | -652.0 | -653.0 | -654.0 | -655.0 | -656.0 | -657.0 | -658.0 | -659.0 | -660.0 | -661.0 | -662.0 | -663.0 | -664.0 | -665.0 | -666.0 | -667.0 | -668.0 | -669.0 | -670.0 | -671.0 | -672.0 | -673.0 | -674.0 | -675.0 | -676.0 | -677.0 | -678.0 | -679.0 | -680.0 | -681.0 | -682.0 | -683.0 | -684.0 | -685.0 | -686.0 | -687.0 | -688.0 | -689.0 | -690.0 | -691.0 | -692.0 | -693.0 | -694.0 | -695.0 | -696.0 | -697.0 | -698.0 | -699.0 | -700.0 | -701.0 | -702.0 | -703.0 | -704.0 | -705.0 | -706.0 | -707.0 | -708.0 | -709.0 | -710.0 | -711.0 | -712.0 | -713.0 | -714.0 | -715.0 | -716.0 | -717.0 | -718.0 | -719.0 | -720.0 | -721.0 | -722.0 | -723.0 | -724.0 | -725.0 | -726.0 | -727.0 | -728.0 | -729.0 | -730.0 | -731.0 | -732.0 | -733.0 | -734.0 | -735.0 | -736.0 | -737.0 | -738.0 | -739.0 | -740.0 | -741.0 | -742.0 | -743.0 | -744.0 | -745.0 | -746.0 | -747.0 | -748.0 | -749.0 | -750.0 | -751.0 | -752.0 | -753.0 | -754.0 | -755.0 | -756.0 | -757.0 | -758.0 | -759.0 | -760.0 | -761.0 | -762.0 | -763.0 | -764.0 | -765.0 | -766.0 | -767.0 | -768.0 | -769.0 | -770.0 | -771.0 | -772.0 | -773.0 | -774.0 | -775.0 | -776.0 | -777.0 | -778.0 | -779.0 | -780.0 | -781.0 | -782.0 | -783.0 | -784.0 | -785.0 | -786.0 | -787.0 | -788.0 | -789.0 | -790.0 | -791.0 | -792.0 | -793.0 | -794.0 | -795.0 | -796.0 | -797.0 | -798.0 | -799.0 | -800.0 | -801.0 | -802.0 | -803.0 | -804.0 | -805.0 | -806.0 | -807.0 | -808.0 | -809.0 | -810.0 | -811.0 | -812.0 | -813.0 | -814.0 | -815.0 | -816.0 | -817.0 | -818.0 | -819.0 | -820.0 | -821.0 | -822.0 | -823.0 | -824.0 | -825.0 | -826.0 | -827.0 | -828.0 | -829.0 | -830.0 | -831.0 | -832.0 | -833.0 | -834.0 | -835.0 | -836.0 | -837.0 | -838.0 | -839.0 | -840.0 | -841.0 | -842.0 | -843.0 | -844.0 | -845.0 | -846.0 | -847.0 | -848.0 | -849.0 | -850.0 | -851.0 | -852.0 | -853.0 | -854.0 | -855.0 | -856.0 | -857.0 | -858.0 | -859.0 | -860.0 | -861.0 | -862.0 | -863.0 | -864.0 | -865.0 | -866.0 | -867.0 | -868.0 | -869.0 | -870.0 | -871.0 | -872.0 | -873.0 | -874.0 | -875.0 | -876.0 | -877.0 | -878.0 | -879.0 | -880.0 | -881.0 | -882.0 | -883.0 | -884.0 | -885.0 | -886.0 | -887.0 | -888.0 | -889.0 | -890.0 | -891.0 | -892.0 | -893.0 | -894.0 | -895.0 | -896.0 | -897.0 | -898.0 | -899.0 | -900.0 | -901.0 | -902.0 | -903.0 | -904.0 | -905.0 | -906.0 | -907.0 | -908.0 | -909.0 | -910.0 | -911.0 | -912.0 | -913.0 | -914.0 | -915.0 | -916.0 | -917.0 | -918.0 | -919.0 | -920.0 | -921.0 | -922.0 | -923.0 | -924.0 | -925.0 | -926.0 | -927.0 | -928.0 | -929.0 | -930.0 | -931.0 | -932.0 | -933.0 | -934.0 | -935.0 | -936.0 | -937.0 | -938.0 | -939.0 | -940.0 | -941.0 | -942.0 | -943.0 | -944.0 | -945.0 | -946.0 | -947.0 | -948.0 | -949.0 | -950.0 | -951.0 | -952.0 | -953.0 | -954.0 | -955.0 | -956.0 | -957.0 | -958.0 | -959.0 | -960.0 | -961.0 | -962.0 | -963.0 | -964.0 | -965.0 | -966.0 | -967.0 | -968.0 | -969.0 | -970.0 | -971.0 | -972.0 | -973.0 | -974.0 | -975.0 | -976.0 | -977.0 | -978.0 | -979.0 | -980.0 | -981.0 | -982.0 | -983.0 | -984.0 | -985.0 | -986.0 | -987.0 | -988.0 | -989.0 | -990.0 | -991.0 | -992.0 | -993.0 | -994.0 | -995.0 | -996.0 | -997.0 | -998.0 | -999.0 | -1000.0 | -1001.0 | -1002.0 | -1003.0 | -1004.0 | -1005.0 | -1006.0 | -1007.0 | -1008.0 | -1009.0 | -1010.0 | -1011.0 | -1012.0 | -1013.0 | -1014.0 | -1015.0 | -1016.0 | -1017.0 | -1018.0 | -1019.0 | -1020.0 | -1021.0 | -1022.0 | -1023.0 | -1024.0 | -1025.0 | -1026.0 | -1027.0 | -1028.0 | -1029.0 | -1030.0 | -1031.0 | -1032.0 | -1033.0 | -1034.0 | -1035.0 | -1036.0 | -1037.0 | -1038.0 | -1039.0 | -1040.0 | -1041.0 | -1042.0 | -1043.0 | -1044.0 | -1045.0 | -1046.0 | -1047.0 | -1048.0 | -1049.0 | -1050.0 | -1051.0 | -1052.0 | -1053.0 | -1054.0 | -1055.0 | -1056.0 | -1057.0 | -1058.0 | -1059.0 | -1060.0 | -1061.0 | -1062.0 | -1063.0 | -1064.0 | -1065.0 | -1066.0 | -1067.0 | -1068.0 | -1069.0 | -1070.0 | -1071.0 | -1072.0 | -1073.0 | -1074.0 | -1075.0 | -1076.0 | -1077.0 | -1078.0 | -1079.0 | -1080.0 | -1081.0 | -1082.0 | -1083.0 | -1084.0 | -1085.0 | -1086.0 | -1087.0 | -1088.0 | -1089.0 | -1090.0 | -1091.0 | -1092.0 | -1093.0 | -1094.0 | -1095.0 | -1096.0 | -1097.0 | -1098.0 | -1099.0 | -1100.0 | -1101.0 | -1102.0 | -1103.0 | -1104.0 | -1105.0 | -1106.0 | -1107.0 | -1108.0 | -1109.0 | -1110.0 | -1111.0 | -1112.0 | -1113.0 | -1114.0 | -1115.0 | -1116.0 | -1117.0 | -1118.0 | -1119.0 | -1120.0 | -1121.0 | -1122.0 | -1123.0 | -1124.0 | -1125.0 | -1126.0 | -1127.0 | -1128.0 | -1129.0 | -1130.0 | -1131.0 | -1132.0 | -1133.0 | -1134.0 | -1135.0 | -1136.0 | -1137.0 | -1138.0 | -1139.0 | -1140.0 | -1141.0 | -1142.0 | -1143.0 | -1144.0 | -1145.0 | -1146.0 | -1147.0 | -1148.0 | -1149.0 | -1150.0 | -1151.0 | -1152.0 | -1153.0 | -1154.0 | -1155.0 | -1156.0 | -1157.0 | -1158.0 | -1159.0 | -1160.0 | -1161.0 | -1162.0 | -1163.0 | -1164.0 | -1165.0 | -1166.0 | -1167.0 | -1168.0 | -1169.0 | -1170.0 | -1171.0 | -1172.0 | -1173.0 | -1174.0 | -1175.0 | -1176.0 | -1177.0 | -1178.0 | -1179.0 | -1180.0 | -1181.0 | -1182.0 | -1183.0 | -1184.0 | -1185.0 | -1186.0 | -1187.0 | -1188.0 | -1189.0 | -1190.0 | -1191.0 | -1192.0 | -1193.0 | -1194.0 | -1195.0 | -1196.0 | -1197.0 | -1198.0 | -1199.0 | -1200.0 | -1201.0 | -1202.0 | -1203.0 | -1204.0 | -1205.0 | -1206.0 | -1207.0 | -1208.0 | -1209.0 | -1210.0 | -1211.0 | -1212.0 | -1213.0 | -1214.0 | -1215.0 | -1216.0 | -1217.0 | -1218.0 | -1219.0 | -1220.0 | -1221.0 | -1222.0 | -1223.0 | -1224.0 | -1225.0 | -1226.0 | -1227.0 | -1228.0 | -1229.0 | -1230.0 | -1231.0 | -1232.0 | -1233.0 | -1234.0 | -1235.0 | -1236.0 | -1237.0 | -1238.0 | -1239.0 | -1240.0 | -1241.0 | -1242.0 | -1243.0 | -1244.0 | -1245.0 | -1246.0 | -1247.0 | -1248.0 | -1249.0 | -1250.0 | -1251.0 | -1252.0 | -1253.0 | -1254.0 | -1255.0 | -1256.0 | -1257.0 | -1258.0 | -1259.0 | -1260.0 | -1261.0 | -1262.0 | -1263.0 | -1264.0 | -1265.0 | -1266.0 | -1267.0 | -1268.0 | -1269.0 | -1270.0 | -1271.0 | -1272.0 | -1273.0 | -1274.0 | -1275.0 | -1276.0 | -1277.0 | -1278.0 | -1279.0 | -1280.0 | -1281.0 | -1282.0 | -1283.0 | -1284.0 | -1285.0 | -1286.0 | -1287.0 | -1288.0 | -1289.0 | -1290.0 | -1291.0 | -1292.0 | -1293.0 | -1294.0 | -1295.0 | -1296.0 | -1297.0 | -1298.0 | -1299.0 | -1300.0 | -1301.0 | -1302.0 | -1303.0 | -1304.0 | -1305.0 | -1306.0 | -1307.0 | -1308.0 | -1309.0 | -1310.0 | -1311.0 | -1312.0 | -1313.0 | -1314.0 | -1315.0 | -1316.0 | -1317.0 | -1318.0 | -1319.0 | -1320.0 | -1321.0 | -1322.0 | -1323.0 | -1324.0 | -1325.0 | -1326.0 | -1327.0 | -1328.0 | -1329.0 | -1330.0 | -1331.0 | -1332.0 | -1333.0 | -1334.0 | -1335.0 | -1336.0 | -1337.0 | -1338.0 | -1339.0 | -1340.0 | -1341.0 | -1342.0 | -1343.0 | -1344.0 | -1345.0 | -1346.0 | -1347.0 | -1348.0 | -1349.0 | -1350.0 | -1351.0 | -1352.0 | -1353.0 | -1354.0 | -1355.0 | -1356.0 | -1357.0 | -1358.0 | -1359.0 | -1360.0 | -1361.0 | -1362.0 | -1363.0 | -1364.0 | -1365.0 | -1366.0 | -1367.0 | -1368.0 | -1369.0 | -1370.0 | -1371.0 | -1372.0 | -1373.0 | -1374.0 | -1375.0 | -1376.0 | -1377.0 | -1378.0 | -1379.0 | -1380.0 | -1381.0 | -1382.0 | -1383.0 | -1384.0 | -1385.0 | -1386.0 | -1387.0 | -1388.0 | -1389.0 | -1390.0 | -1391.0 | -1392.0 | -1393.0 | -1394.0 | -1395.0 | -1396.0 | -1397.0 | -1398.0 | -1399.0 | -1400.0 | -1401.0 | -1402.0 | -1403.0 | -1404.0 | -1405.0 | -1406.0 | -1407.0 | -1408.0 | -1409.0 | -1410.0 | -1411.0 | -141

当センターでは、日本肥満学会ガイドラインに準拠し、十分な生活習慣介入を行ったうえで効果が不十分な場合に、GLP-1 受容体作動薬をはじめとする新規肥満症治療薬を適切に使用しています。これらの薬剤は美容目的ではなく、医学的に肥満症と診断された患者を対象とし、安全性と有効性を最優先に治療を行っています。

これまでに数十例以上の GLP-1 受容体作動薬の処方経験があり、半年間で 5～15% 以上の体重減少を認めるなど高い減量効果を得ており、十分な臨床経験を有しています。

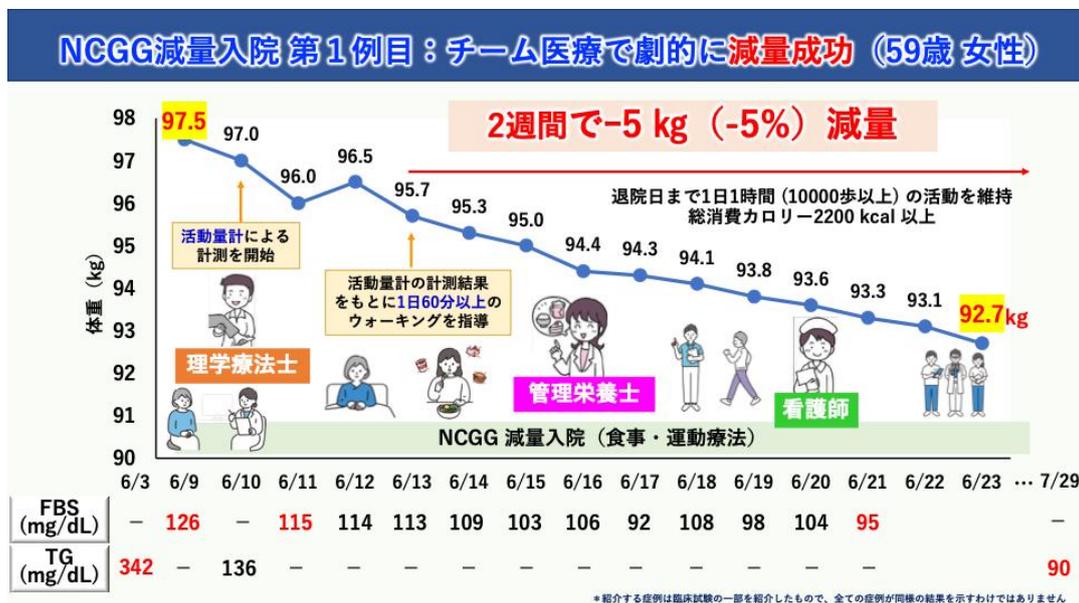
5. NCGG 減量入院の取り組み（長期・短期入院プログラムとその効果）

外来診療に加え、短期集中型の減量入院プログラム、集団患者教育、教育用レシピ資料の活用などを通じて、患者の理解促進と行動変容を支援しています。

減量入院では、2 週間コースと 3 泊 4 日の短期入院プログラムを作成し、医師・看護師・管理栄養士・理学療法士による強力なチーム医療体制のもと、顕著な減量効果を得るとともに、合併症の精査、合併症予防、血糖コントロールの改善など、多方面での治療効果を認めています。

実際、NCGG における減量入院第 1 例目の肥満患者では、看護師、管理栄養士による食事療法と理学療法士による懇切丁寧な運動指導により、2 週間の入院で約 5kg の減量に成功し、膝関節痛の改善および運動能力の向上を認めました。

これら減量入院を含めた包括的な取り組みは、体重減少のみならず、自己管理能力の向上やリバウンド防止にも大きく寄与しています。



6. 多診療科との連携

肥満がもたらす健康障害は多岐にわたるため、肥満症治療には多職種・多診療科による連携が不可欠です。当センターでは、循環器内科（CVD）、呼吸器内科・耳鼻咽喉科（睡眠時無呼吸症候群：SAS）、消化器内科（MASLD/MASH）、整形外科（変

形性関節症）、神経内科・脳神経外科（脳梗塞）、老年内科（サルコペニア肥満）、精神科（うつ）、腎臓内科（CKD）など、幅広い診療科と連携しています。

昨年には、耳鼻咽喉科をはじめとする関連診療科の先生方と連携し、SAS 外来の立ち上げを行い、昨年 10 月より耳鼻咽喉科にて SAS 外来が開設されました。肥満患者の約 7～8 割には軽度から中等度の SAS が潜在しているとされており、今後も多診療科との連携をさらに強化し、患者のマルチモビディティ（multimorbidity）予防と健康長寿の実現に貢献していきたいと考えています。

おわりに

肥満診療の目的は、単なる体重減少ではなく、生活習慣病、CVD、SAS、サルコペニアなど多様な合併症の予防と、患者自身の QOL 向上にあります。地域の先生方と多くの診療科の先生方と密に連携し、早期介入と継続的支援を通じて、超高齢社会における健康寿命延伸に貢献していきたいと考えています。

肥満・メタボリックシンドロームでお困りの患者さんがおられましたら、ぜひ当センターの**肥満・メタボ外来**へご紹介ください。

長寿医療研究センター病院レター第 121 号をお届けいたします。

今回は、当センターの糖尿病・内分泌内科を専門とする副院長で、ジェロサイエンス研究センター長でもある浅原先生に執筆していただきました。

肥満・メタボリックシンドロームに対する診療は、超高齢社会における健康寿命延伸という当センターの使命を具現化する重要な取り組みとなっています。肥満を多様な疾患の基盤病態として捉え、エビデンスに基づくチーム医療と多診療科連携により包括的な診療を行っている点は、当センターの大きな特長です。長年にわたり蓄積された肥満診療の実績を基盤に、外来・入院・薬物療法を組み合わせた継続可能な治療を提供し、患者さんの QOL 向上と健康長寿の実現に貢献していきたいと考えています。

肥満・メタボリックシンドロームでお困りの患者さんがおられましたら、ぜひ当センター「肥満・メタボ外来」へご紹介ください。

病院長 松浦俊博

