

## <肥満症について>#

肥満は、BMI（体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）が25以上の状態を指します。肥満による糖尿病、脂質異常症や高血圧などの生活習慣病や内臓脂肪が増加している場合には、「肥満症」といい、積極的に減量を勧めています。肥満の原因は、暴飲暴食以外にも、不眠、ストレス、アレルギー、腸内環境の悪化、肝腎機能の低下、ビタミン/たんぱく質不足、ホルモン分泌異常があります。

## <当院での肥満症の治療方針について>#

一般に、肥満症の治療法は、食事、運動、手術、内服、注射療法など多岐にわたりますが、当院では手術や注射は行っておりません。食事と運動療法の併用を基本としています。過度な肥満の場合や運動ができない場合には、先に他の方法で一度減量し、運動できるようになってから運動療法を開始します。

食事に関しては、当院は、食欲を制御することと腸内環境の改善の目的で、**食物繊維**をしっかりとること、場合によりサプリメントで補うことを推奨しています。また、**タンパク質やEPAなどの脂質、ビタミンA～E**をしっかりとることを推奨しています。そうすることで代謝があがり、腸内環境や各臓器の機能の改善と肥満の改善が期待できると考えています。

内服薬ですが、保険で認められている唯一の内服薬（漢方薬を除く）である、「サノレックス」は、長期使用の依存性が高いために、当院では推奨してお

りません。一方、漢方薬に、防風通聖散、防己黄耆湯、大柴胡湯などがあり、食欲をある程度押されられる人には、これらをお勧めします。

一方、食欲を全く抑えきれない、ストレス過多の方にお勧めなのは、**GLP-1 経口薬である「リベルサス」は脳と胃の両方に働いて、食欲を抑え、ストレスを減少させることが期待できる薬（腸脳相関の改善薬）**です。GLP-1 は、脂肪分解促進、熱産生、血糖改善作用もあるため、代謝を亢進させます。「リベルサス」は元々、2 型糖尿病に保険での使用を認められました。しかし、肥満症に対してはまだ、日本では保険での使用が未認可です。そのため、糖尿病と肥満の両方がある人は「リベルサス」内服に関して、保険が使えますが、糖尿病がない、肥満だけの方は、保険が使えないのが現状です。

**「リベルサス」は、すべての肥満の治療薬の中ではトップクラスの肥満改善効果を認めています。**なお、副作用として、便秘や嘔気（5%前後）、倦怠感、頭痛（1%）等があります。内服方法としては、3mg/日より開始し、1 か月後に、7mg/日に増量、最終的に効果がでるところまで増量します。（最大量は 14mg まで）保険が適応されない場合は、自由診療となります。費用は、¥22,000（3mg 錠を 1 か月内服）、¥33,000（7mg 錠を 1 か月内服）、44,000/月（14mg 錠を 1 か月内服）であり、これらには、再診料（月 1 回まで）、郵送料・薬代が含まれます。（初診は検査のみで内服処方はいりません）この費用には、血液検査、画像検査などの検査費用は含まれません。