

令和8年度
大分大学医学部附属病院 市民公開講座
肥満・糖尿病治療の新時代—チームで支えるあなたに最適な治療

健康的に痩せるとは？—薬の正しい使い方も含めて—

大分大学医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座
肥満・糖尿病先進治療センター
尾関良則

本日のテーマ

- 肥満症ってどんな病気？
- 正しい治療で健康的に痩せる

食事、運動習慣の変化により 急増する肥満



食事



運動



「肥満」とは、
脂肪組織に脂肪が過剰にたまった状態で、体格指数(BMI)が25以上のもの。

＜BMI (Body Mass Index)＞

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算

BMI	18.5	25	30	35	40
低体重	普通体重	肥満 (1度)	肥満 (2度)	肥満 (3度)	肥満 (4度)
				高度肥満	

肥満と肥満症の違い

「肥満」は病気を意味するものではありません。

「肥満」に伴って健康を脅かす合併症が有る場合、
または合併症になるリスクが高い(内臓脂肪が蓄積)場合に
「**肥満症**」と診断され、医学的にも減量治療の対象となります。

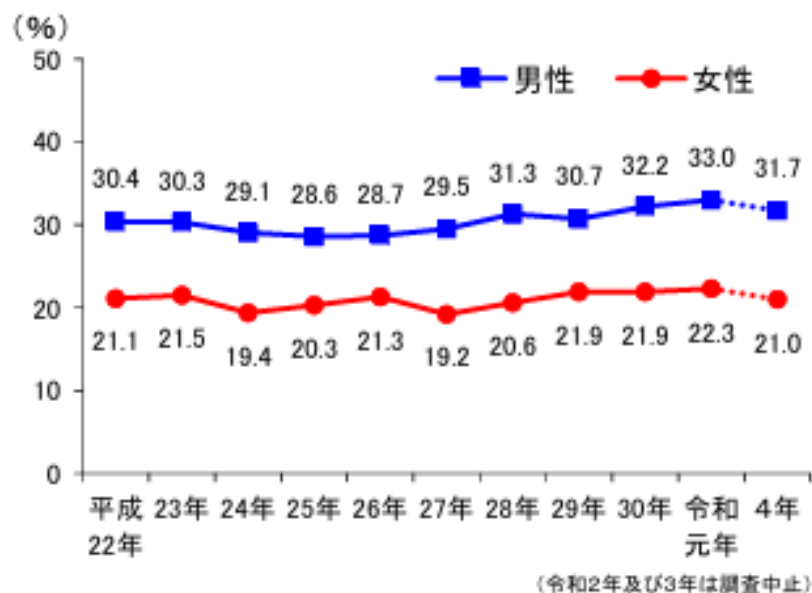


下記表を参考にしてみてください

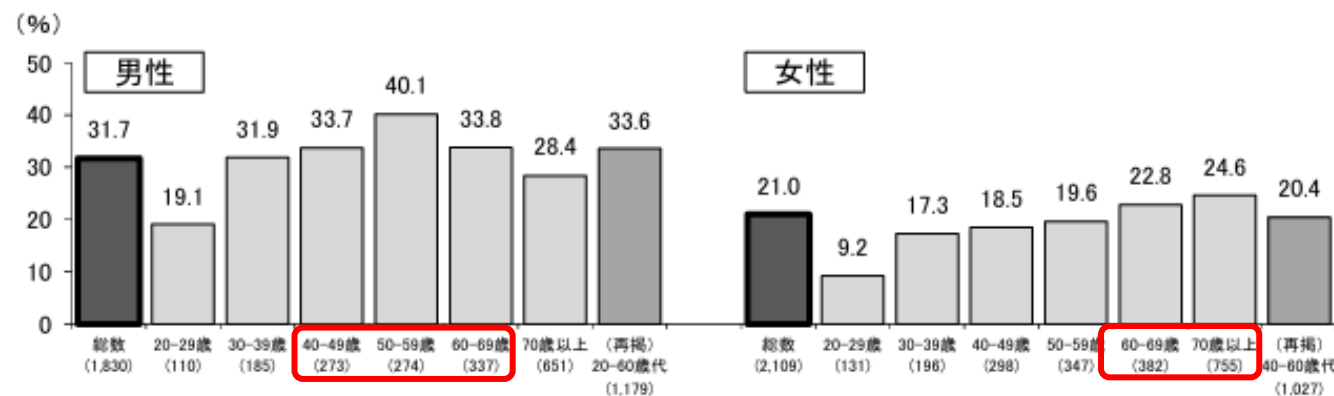
身長	標準体重(BMI 22)	肥満体重(BMI 25)
140cm	43.1 kg	49.0 kg
145cm	46.3 kg	52.6 kg
150cm	49.5 kg	56.3 kg
155cm	52.9 kg	60.1 kg
160cm	56.3 kg	64.0 kg
165cm	59.9 kg	68.1 kg
170cm	63.6 kg	72.3 kg
175cm	67.4 kg	76.6 kg
180cm	71.3 kg	81.0 kg
185cm	75.3 kg	85.6 kg
190cm	79.4 kg	90.3 kg

肥満体重を超えていたら要注意！！

肥満の割合



肥満者 (BMI ≥ 25 kg/m²) の割合の
年次推移 (20歳以上) (平成21～令和4年)



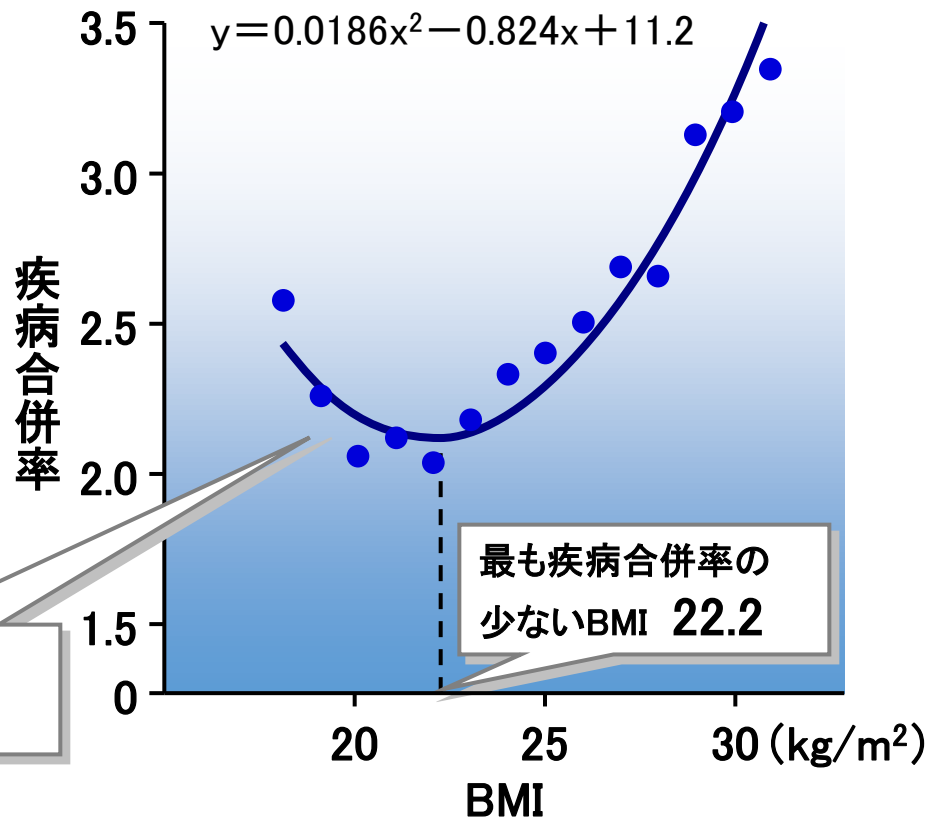
肥満者 (BMI ≥ 25 kg/m²) の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)

厚生労働省. 令和4年 国民健康・栄養調査結果の概要から引用

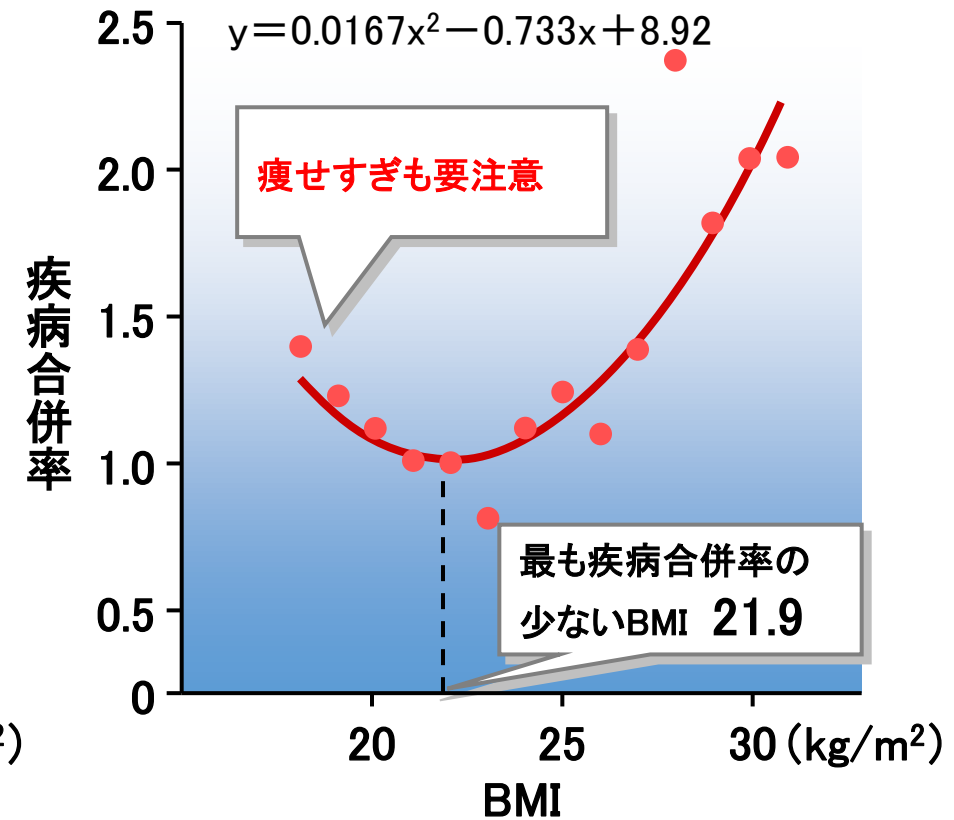
👉 日本における肥満の割合は増加傾向であったが、直近では減少
男性は40-60歳代(近年50歳代で増加)、女性は60歳代以降に多い傾向

日本人におけるBMIと疾病合併率

男性



女性



対象: 日本人健診者4565例

方法: BMIと疾病(肺疾患、心疾患、上部消化管疾患、高血圧、腎疾患、肝疾患、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病、貧血)合併率の関連について二次回帰曲線を用いて分析した。

年齢で目標とするBMIが違います

年齢(歳)	死亡率が最も低かったBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	22.5～27.4
75以上	22.5～27.4



特に65歳以上で痩せすぎに注意

年齢(歳)	目標BMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

65歳以上の人は
BMI 22-25を目標
にすると健康的です

肥満症に関連する健康障害

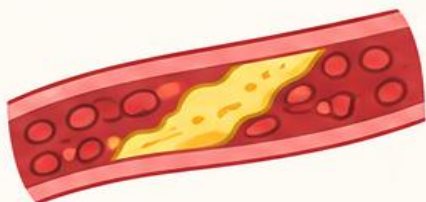
肥満症の診断には、以下の11の健康障害のうち、1つ以上が存在することが必要です。

1 2型糖尿病・耐糖能異常



血糖値の上昇やインスリンの働きの低下を伴う状態です。

2 脂質異常症



コレステロールや中性脂肪の異常により、動脈硬化のリスクが高まります。

3 高血圧



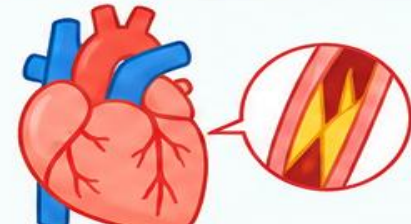
血圧が持続的に高くなる状態です。

4 高尿酸血症・痛風



血中の尿酸値が高くなり、痛風や腎障害を起こすことがあります。

5 冠動脈疾患（心筋梗塞など）



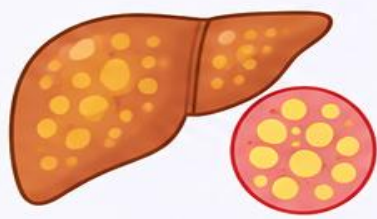
心臓の血管が狭くなり、心筋梗塞などを起こすリスクが高まります。

6 脳梗塞



脳の血管が詰まり、脳の一部が障害を受けることがあります。

7 脂肪性肝疾患



肝臓に脂肪がたまり、肝機能が低下することがあります。

8 睡眠時無呼吸症候群



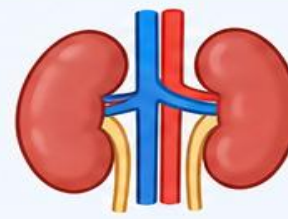
睡眠中に呼吸が止まり、日中の強い眠気や生活習慣病のリスクが高まります。

9 変形性膝関節症



膝の関節の軟骨がすり減り、痛みや運動機能の低下を引き起こします。

10 肥満関連腎臓病



腎臓に負担がかかり、腎機能が低下することがあります。

11 月経異常・女性不妊



ホルモンバランスの乱れにより、月経異常や不妊のリスクが高まります。

太ることによって起こる健康障害はたくさん

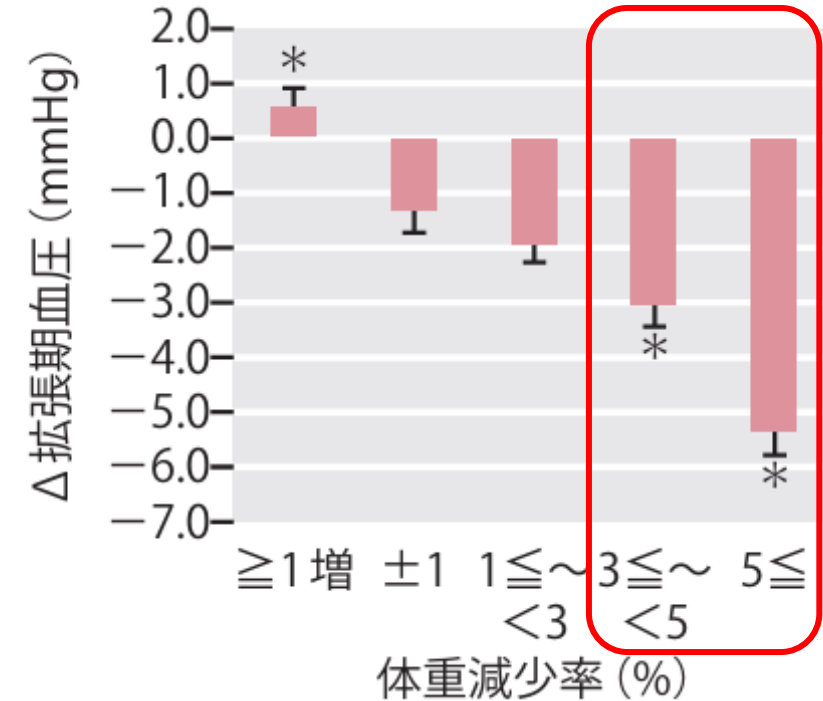
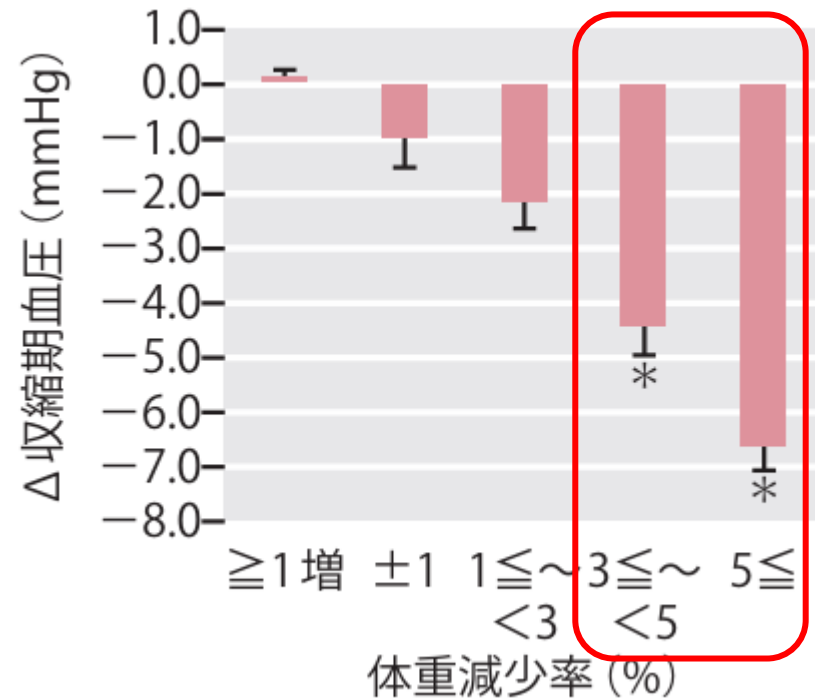
1. 肥満症の診断に必要な健康障害

- 1) 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- 2) 脂質異常症
- 3) 高血圧
- 4) 高尿酸血症・痛風
- 5) 冠動脈疾患
- 6) 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- 7) 非アルコール性脂肪性肝疾患
- 8) 月経異常・女性不妊
- 9) 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- 10) 運動器疾患(変形性関節症:膝関節・股関節・手指関節, 変形性脊椎症)
- 11) 肥満関連腎臓病

2. 肥満症の診断には含めないが、肥満に関連する健康障害

- 1) 悪性疾患:大腸がん・食道がん(腺がん)・子宮体がん・膵臓がん・腎臓がん・乳がん・肝臓がん
- 2) 胆石症
- 3) 静脈血栓症・肺塞栓症
- 4) 気管支喘息
- 5) 皮膚疾患:黒色表皮腫や摩擦疹など
- 6) 男性不妊
- 7) 胃食道逆流症
- 8) 精神疾患

体重(肥満症の人)と血圧変化の関係



厚生労働科学研究生活習慣病予防活動・疾病管理による健康指標に及ぼす影響と医療費適正化効果に関する研究より

👉 肥満症であれば、体重を**3%以上**減らすことで血圧が下がる可能性あり

肥満もいろいろ

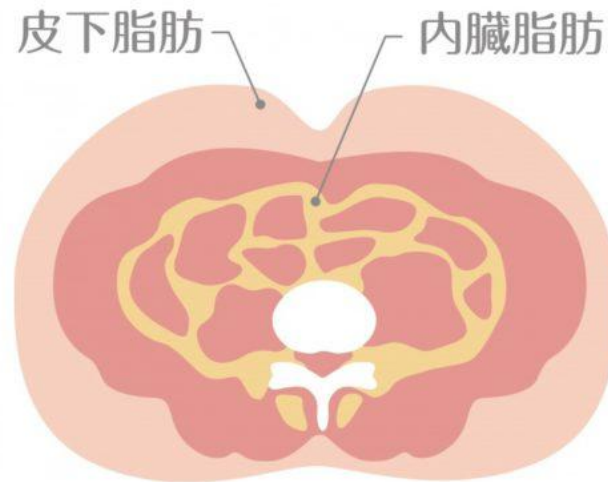
-内臓脂肪型？

-皮下脂肪型？

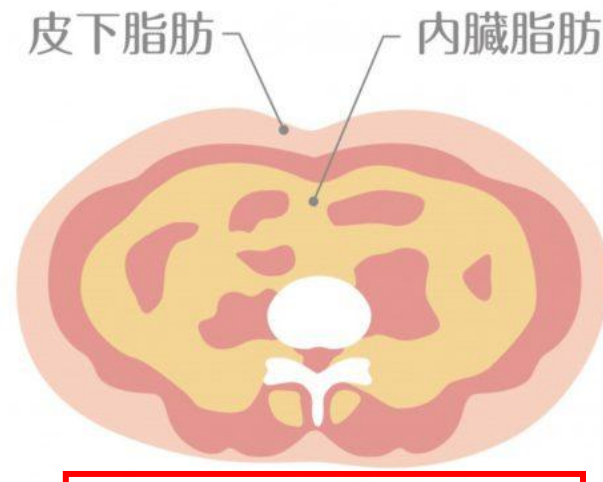
同じ肥満度でも健康障害の発生になぜ差が？

162 cm
76kg

血压
128/70mmHg
空腹時血糖
98mg/dl
中性脂肪
132mg/dl



皮下脂肪型肥満



日本人に多いタイプ

内臓脂肪型肥満

162 cm
76kg

血压
148/92mmHg
空腹時血糖
185 mg/dl
中性脂肪
307 mg/dl

日本人は欧米人と比較して内臓脂肪量が多いとされるので
同じBMIでも合併症のリスクが高くなる

腹囲で評価：男性85cm、女性90cm以上で内臓脂肪蓄積



本日のテーマ

・肥満症ってどんな病気？

・正しい治療で健康的に痩せる

体重を減らすことも重要であるが、体脂肪と筋肉を意識した治療が重要

☞ 内臓脂肪(腹囲)を減らして、筋肉はできるだけ減らさない

最近何かとニュースで話題の薬について

糖尿病治療薬「マンジャロ」のダイエット目的使用が横行...吐き気や肺炎、重篤な副作用リスク

2026/07/03 05:00

🔖 保存して後で読む 🔄 シェアする

柏原諒輪 高田結奈

糖尿病治療薬「マンジャロ」のダイエット目的での使用が横行している。SNS上では「痩せ薬」と強調する投稿が相次ぐが、治療以外の使用では安全性が確認されておらず、重篤な副作用のリスクもある。供給不足を不安視する声も上がり、厚生労働省も治療以外の使用に注意を促している。（柏原諒輪、高田結奈）

**糖尿病の治療薬です！！
決して魔法のやせ薬ではありません**

「食事が嫌に」

「他人が食べる様子を見ることすら嫌になった。いま使えと言われても、怖くて使えない」。ダイエット目的でマンジャロを使ったことのある東京都内の女性（30）は、そう明かす。



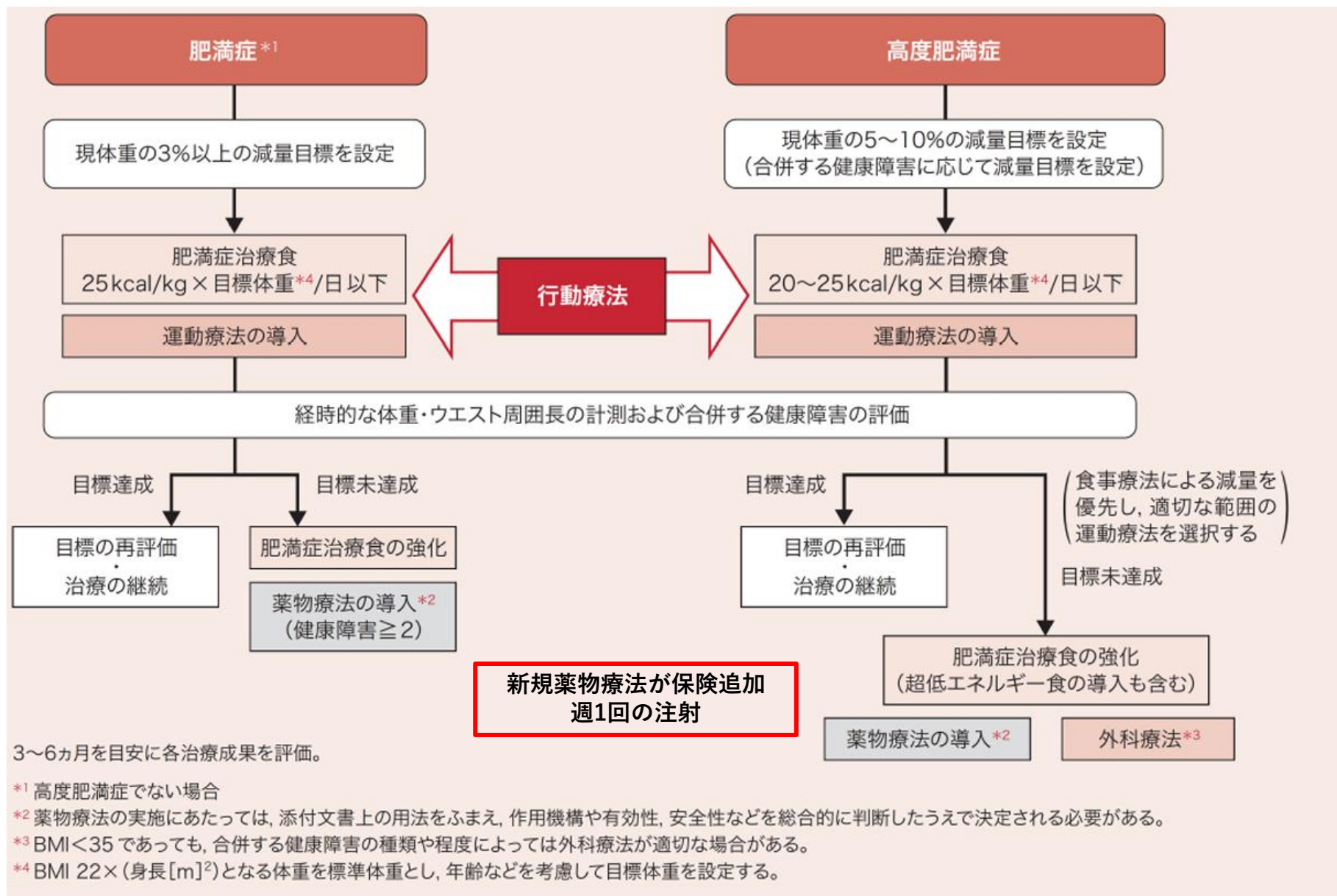
マンジャロを手にする糖尿病患者の男性。週に1回、腹部に自己注射している（6月12日、東京都千代田区）＝田中成浩撮影

不規則な食事などで体重が増えたため、美容外科を受診してマンジャロを処方してもらった。自己注射すると食欲がまるでなくなり、食事の様子を見ると気持ち悪くなった。副作用のためか頭痛が止まらず、鎮痛剤を飲んだこともあった。

体重は落ちたが2か月限りで使用をやめ、その後は運動や生活習慣の見直しで体重と健康を維持している。女性は「糖尿病などに悩む人以外が使うのは、体への負担があまりに大きいのでは」と話す。

読売新聞オンラインより引用

<https://www.yomiuri.co.jp/national/20260702-GYT1T00381/>



肥満症の治療

肥満症に対する薬物療法の適応基準

高血圧、脂質異常症、2型糖尿病のいずれかを有し、
食事療法・運動療法を行っても十分な効果が得られず、
以下に該当する場合に限る。

- ① BMI 35kg/m²以上
- ② BMI 27kg/m²以上であり、肥満に関連する健康障害を2つ以上有する

その他にも様々な条件があり、全てを満たさなければ処方できません

- ・処方開始6か月前から食事運動療法の実施、管理栄養士による定期的な栄養指導が必要
- ・処方できる施設・処方医(専門医)にも条件があります
- ・処方できる期間も制限あり(68週もしくは72週で中止)
- ・美容目的では使用しないこと

内臓脂肪と筋肉のバランスを改善するには、
最初から薬を考えるのではなく、
食事運動など生活の見直しが第一

日常生活のどこから変えていけばいいのか？
まずできることは？

太る原因はイロイロ



その人の**行動パターン**を見極めることが重要
まずは自分の”**クセ**と**ズレ**に気づく”ことから

1. ゆっくり食べる習慣

1回の食事時間が**30分**前後を目標に

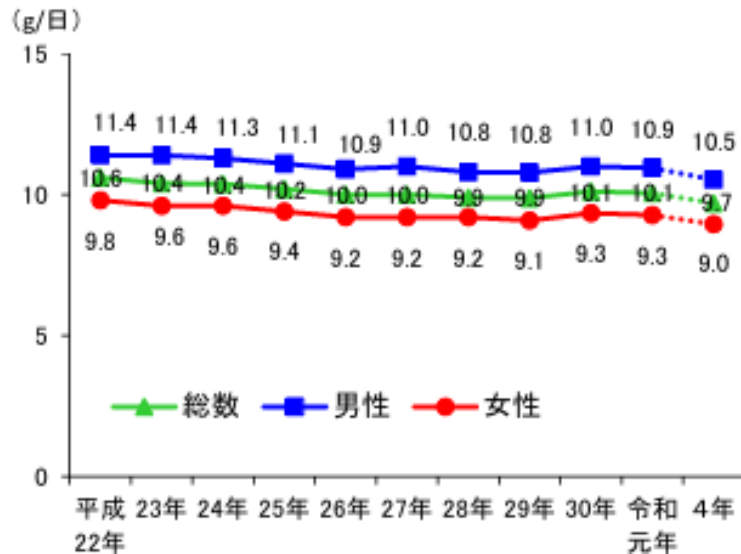
よく噛む(1口あたり**30回**噛む)、定期的に箸を置く

噛むことにはメリットがたくさん

- 1、**肥満予防**
- 2、味覚の発達(唾液の量と糖の消化)
- 3、言葉の発音がはっきり(歯並び)
- 4、脳の発達(脳への刺激)
- 5、歯の病気予防(虫歯・歯周病を防ぎ歯を丈夫にする)
- 6、癌の予防(唾液内の免疫物質)
- 7、胃腸快調(消化を助けます)

日本咀嚼学会提言

2. 減塩習慣



日本人の食塩摂取量

厚生労働省. 令和4年国民健康・栄養調査の概要より引用



大分県の
塩分摂取平均(2024年)

男性 10.3g/日
女性 8.6g/日

厚生省推奨の塩分摂取量

男性7.5g/日未満

女性6.5g/日未満

高血圧患者の塩分摂取量は6g/日未満

3. 運動習慣

(注)血圧180/110(自宅で160/100)mmHg以上の人の運動は危険

ウォーキング、ジョギングなど1日30分以上または1週間で計150分以上が目標

➤短時間の散歩で良いのでまずは運動習慣を身につけることが重要

運動嫌いの人も1回10分の散歩から徐々に増やしていく

➤万歩計(もしくは携帯電話のアプリ)で毎日の歩数をチェックするのも有用

➤座っている時間を減らすことも糖尿病の予防には有効



若い方や高齢であっても心臓などに大きな持病がなければ

筋力トレーニングで筋肉量の維持・向上も重要

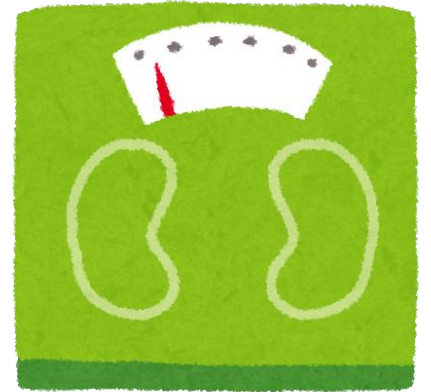
(高齢な方は踵上げ、スクワット、椅子に座って足上げなど)



4. 毎日測る習慣

食事・運動に取り組みながら **自宅で毎日体重を測りましょう**

**体重測定は自宅でも(病院に行かなくても)出来る
簡単かつ大事な検査です**



👉 体重測定で重要なこと

体重変化を判断する上では必ず同じ条件で測定する

食前と食後、朝と夜で1-2kg程度の体重変化があります

(例)毎日朝食前に体重を測って前日と比較する
アプリなどをうまく活用して日々の変化を記録することも重要

肥満症の予防、改善のために

- 腹八分目:

多様な食品をバランスよく

→炭水化物・脂質を摂りすぎない

野菜の摂取、野菜から食べ始める

よく噛む(一口30回を目安に)、噛んでいるときに箸を置く

減塩の意識(調味料を減らす、減塩商品の活用、汁は残すなど)

- もっと歩いて:

1日10分間でも多く歩く、食後に運動する習慣

1日の歩数を意識

- 自宅での自己管理:

自分の適正体重を知り、体重測定習慣

肥満症治療薬は専門医による適切な内科治療を行った上で、健康障害に対する治療目的で保険処方が可能です