

# 減量サポート外来

医療で支える、無理のない減量



「減量サポート外来をはじめました」

医師・看護師・管理栄養士など多職種が連携し、  
医学的根拠に基づいた治療と生活指導を行います。  
一緒に無理なく続けましょう。



#IOSPY 社会医療法人 名古屋記念財団

名古屋記念病院

## ■ メタボとメタボリックドミノ

「メタボリックシンドローム（通称メタボ）」とは、内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積した内臓脂肪型肥満を前提とし、さらに脂質異常、高血圧、高血糖のいずれか2つ以上をあわせもった状態を指します。肥満や生活習慣の乱れをきっかけに、体脂肪が多い状態が続くと高血圧や糖代謝異常、脂質異常などが起こり、次いで心臓や血管の病気(虚血性心疾患や脳血管障害など)や糖尿病、脂肪肝、最終的には心不全や脳卒中、腎不全などの重大な病気が引き起こしやすい状態になります。このように、ドミノ倒しのように重大な疾患につながる流れを「メタボリックドミノ」といいます。

このような健康障害の連鎖を防ぐためには、早期から生活習慣を見直し、適切な治療を行うことが重要です。

図1

### メタボリックドミノ



## ■ 肥満と肥満症

日本ではBMIが25以上を「肥満」と呼び、肥満に伴う健康障害がある場合に積極的に治療介入が推奨されます。

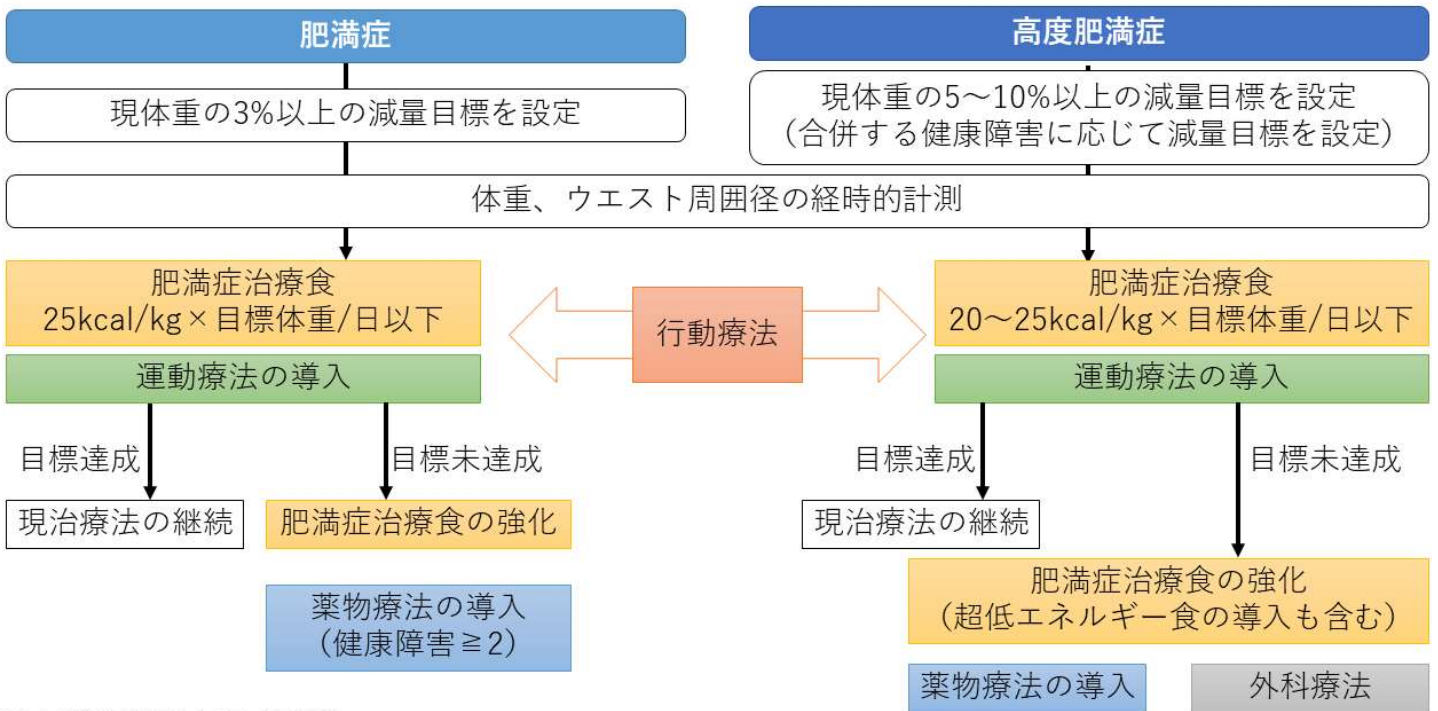
体重を3%以上、体重によっては5~10%減らすと、健康指標の改善が期待できるとされています。

「肥満症」と診断するための健康障害とは、2型糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの11項目が挙げられています。

これらの健康障害を改善する、または進展を防止するために、肥満症を有する方は、減量に取り組むことが推奨されます。

## ■ 肥満症の治療

### 肥満症の治療方針



### ① 基本となる治療（生活習慣の改善）

治療の基本は**食事療法**と**運動療法**です。

**すべての患者さんに生活行動の見直しは重要です。**

医師・看護師・管理栄養士など多職種が連携し、約6か月間かけて生活習慣の改善と体重減少を目指します。必要に応じて臨床心理士による心理面のサポートも行います。

- ・ **食事**：必要なエネルギー量を確認し、併存疾患に応じて提案
- ・ **運動**：体力や体の状態に合わせ、有酸素運動と筋トレを組み合わせ
- ・ **行動**：生活や体重記録の習慣化、目標設定を支援

### ② 十分な効果が得られない場合の治療（肥満症治療薬の使用）

生活習慣の改善のみでは十分な効果が得られない場合には、肥満症治療薬「**ウゴービ**」「**ゼップバウンド**」の使用を検討します。ウゴービとゼップバウンドは、いずれも肥満症治療薬として日本で承認されている注射薬で、週1回の皮下注射により、体重減少のサポートをします。少ない用量から段階的に調整し、副作用を確認しながら使用します。

※これらの薬剤の使用にはいくつかの条件があり、すべての患者様に適用されるわけではありません。投与対象となる患者様の条件については**次ページに記載**しています。

# ■ 肥満症の薬物治療対象となる患者さん

肥満症治療薬を保険適用で使用するためには、以下の条件をすべて満たす必要があります。

## ■ 肥満症の診断

高血圧、脂質異常症、または2型糖尿病のいずれか1つ以上の診断があり、以下のいずれかの条件を満たす患者であること。

✓ BMI 27 kg/m<sup>2</sup>以上

+ 肥満に関連する健康障害（注）が2つ以上

または

✓ BMI 35 kg/m<sup>2</sup>以上

### 肥満に関連する健康障害（注）

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2型糖尿病・耐糖能異常 | <input type="checkbox"/> 非アルコール性脂肪肝疾患 |
| <input type="checkbox"/> 脂質異常症       | <input type="checkbox"/> 月経異常・不妊      |
| <input type="checkbox"/> 高血圧         | <input type="checkbox"/> 閉塞性睡眠時無呼吸症候群 |
| <input type="checkbox"/> 高尿酸血症・痛風    | <input type="checkbox"/> 運動器疾患        |
| <input type="checkbox"/> 冠動脈疾患       | <input type="checkbox"/> 肥満関連腎臓病      |
| <input type="checkbox"/> 脳梗塞         |                                       |

## ■ 肥満症と関連疾患に対する治療実施

高血圧、脂質異常症、または2型糖尿病に対して、適切な治療（薬物療法を含む）が行われている患者であること。

## ■ 食事療法・運動療法の実施と効果がない場合

適切な食事療法・運動療法を6か月以上実施しても十分な体重減少が得られなかったこと。

- ・ 食事療法中に管理栄養士による栄養指導を2か月に1回以上受けていること。

### ③ 手術（当院では実施していません）

高度肥満など厳格な条件で検討し、必要な場合は対応可能な医療機関をご紹介します。

手術は原則 **18歳～65歳** の年齢で、以下のいずれかの適応に該当する場合があります。

#### ✓ 適応 1

- 6か月以上の内科的治療によっても十分な効果が得られない
- BMI 35 kg/m<sup>2</sup>以上
- 以下のいずれか1つ以上を合併
  - 糖尿病
  - 高血圧症
  - 脂質異常症
  - 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
  - 非アルコール性脂肪肝炎を含む非アルコール性脂肪性肝疾患

#### ✓ 適応 2

- 6か月以上の内科的治療によっても十分な効果が得られない
- BMI 32.0～34.9 kg/m<sup>2</sup>
- 以下のうち2つ以上を合併
  - 糖尿病（HbA1c 8.0%以上）
  - 高血圧症
  - 脂質異常症
  - 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
  - 非アルコール性脂肪肝炎を含む非アルコール性脂肪性肝疾患

## ■ 減量サポート外来受診の流れ

---

### ■ STEP 1 | 初診

体の計測・血液検査・合併症チェック  
生活習慣や服薬状況を確認



### ■ STEP 2 | 計画作成

生活・行動プランを作成  
薬物治療の適応を検討



### ■ STEP 3 | フォローアップ

体重・腹囲・血圧・血糖などをモニタリング  
→ 原則、**1~2か月ごとの通院**をお願いしています



### ■ STEP 4 | 目標設定

まずは **体重減量目標を設定**  
(目標にあわせて現体重より**5-10%を目安**)  
→ その後、**維持プラン**へ

## ■ 減量サポート外来が おすすぬされる患者さん

---

✦ BMI(BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>) が25以上、  
または BMIが25未満でも内臓脂肪が多いと言われた方

✦ 検診で血圧・血糖・脂質の異常、脂肪肝を指摘された方

✦ 生活習慣を見直しても体重が減りにくい、リバウンド  
を繰り返す方

✦ 将来の心臓や血管の病気が心配な方

## ■ 減量サポート外来で 大切にしたい4つのこと

---

✓ 患者さんと相談し、続けやすいプランを一緒につくる  
(食事・運動・行動の整え方をサポート)

✓ 適応と考える患者さんには薬物治療の併用を検討し、用量調整  
と副作用の確認を外来で実施し、減量のサポート・維持をする

✓ 血圧・血糖・脂質などの合併症を評価し、必要な介入をする

✓ 二次性肥満症が隠れていないかを検討する

**合併症も体重も。多職種チームと一緒にサポートする外来です。**

### ① 基本となる治療の考え方

目的：健康リスクの軽減(メタボリックドミノを止める)と  
体重の減量した状態を維持(リバウンド予防)。

当院では肥満症の内科治療を多職種で協力しながら、患者さんの考えやライフスタイルを尊重しながら、食事療法、運動療法、行動療法、薬物療法を行い、患者さんの目標の達成をサポートできるように努めてまいります。

### ② 当院で行う評価と治療

- ・身長・体重・BMI・腹囲、体組成などの測定
- ・食事・運動・ストレスなど生活について専門職種(医師、看護師、管理栄養士、臨床心理士)による診察・聞き取り・提案
- ・保険適応があり希望がある場合に、薬物治療
- ・血液検査(血糖・脂質・肝機能など)、内臓脂肪検査、必要に応じて二次性肥満症(他の病気のために体重が増加し肥満症になっている)、合併症の評価(安静時採血、心電図、頸動脈エコー、無呼吸検査など)

# よくあるご質問

## Q：薬は誰でも使えますか？

A：当院は保険診療で薬を処方しますので、条件を満たした方が対象です。美容目的のみの処方や自由診療のみの処方は行っていません。

## Q：手術は必要ですか？

A：当院では手術を行っていません。必要と判断された場合は、対応可能な医療機関をご紹介します。

## Q：通院が続けられるか心配です。

A：生活リズムに合わせて通院間隔を調整します。受診頻度は1-2か月に1回受診していただく予定です。

## Q：薬が使えるか心配です。

A：薬の種類・使い方・副作用は、診察時に説明します。自己注射が必要な場合は外来で練習しますので入院は不要です。

## Q：薬は初日から処方してもらえますか。

A：薬剤の適応・種類・保険適用の詳細は診察時に個別にご説明しますが、受診初日からの処方は行っておりません。

## ・注意事項

- ・肥満症は医療者の努力のみまたは患者の努力のみでは、うまくいかないことが多いです。そのため患者と医療者の協力が重要と考えます。
- ・生活習慣の改善を続けることを薬物治療がサポートするという考えであるため、「減量サポート外来」と命名しました。そのため、薬物治療のみでは長期の減量効果は期待できず薬剤中止後のリバウンドリスクが高く生活習慣の見直しが難しいかたは本外来はおすすめしにくい場合もあります。結果を保証する表現や体験談は掲載していません。

## ■ 診療時間及び診療予約について

当外来の受診には**紹介状**が必要です。かかりつけの医療機関よりご予約をお取りください。なお、当院通院中の方は、主治医へご相談ください。

### ■ 診察時間

- 毎週木曜日 13:30 – 16:00 (**完全予約制**)
- 初診 (30分 × 2枠) 13:30 – 14:00 / 14:30 – 15:00
- 再診 (15分 × 6枠) 14:00 – 14:30 / 15:00 – 16:00

### ■ 診察予約

#### ■ 地域医療機関の方へ

予約センターで予約をお願い致します。

予約取得後は、診療情報提供書の事前FAX又は、郵送を必ずお願い致します。

高血圧、脂質異常症、糖尿病の治療は原則かかりつけ医での継続をお願いしています。当院で治療を希望する場合は、その旨も診療情報提供書に記載ください。

#### ● 予約センター

☎ (052) 804 - 5867

(平日 8:30 – 19:00、土 8:30 – 17:00)

#### ● FAX (地域連携室)

📠 (052) 804 - 6216

**※当院通院中の方は、主治医にご相談の上、予約をお願い致します。**

### ■ 「チェックリスト」記入のお願い

患者さんの情報を事前に把握し、診療をよりスムーズに進めるためにチェックリストのご記入をお願いしております。当院ホームページよりダウンロードしていただき、かかりつけ医にてご記入のうえ、紹介状と併せてご送付ください。

### ■ 「食事調査用紙」持参のお願い

当外来では、初診時より栄養指導を受けて頂きます。食事調査用紙を記載し、持参お願い致します。食事調査用紙には3日間の食事内容を記載お願い致します。用紙は当院ホームページよりダウンロードできます。

※食事調査用紙の記載が難しい方は、3日間の食事内容が分かる写真でも可能です。