

ワークショップ 肥満症Q & A

Q14：エネルギーの設定は、減量指導上どのようにして行ったらよいのでしょうか。

本田 白井先生、そして宮崎先生のお二人にお教えいただけますでしょうか。

白井 摂取エネルギーの設定ですが、基本的には、基礎代謝×標準体重より少なくします。実際には、減量の際の肥満食は基本的に1,200kcal(400kcal×3回)というメニューを作り、それを習得してもらうように指導しています。しかし1,200kcalでも体重が減らない方もいれば、減って行く方もいます。その差は個人の基礎代謝量にも依存しますから、日内体重変動表をつけるように指導して、体重がどれくらい減るかということを見て、それに合

わせてエネルギー量を微調節するやり方で行っています。

宮崎 非常に簡潔に申しあげますと、私は外来で指導する場合も、食事のエネルギーの設定は、男性なら1,400kcal、女性なら1,200kcalと決めています。そのくらいでないといふ肥満症の人では体重は減らないという認識があります。現状の食事で本人がどれだけのものを食べているか、そしてそれを1,200kcalや1,400kcalにどうやって減らして行くかということを経験士とチームを組んで考え、患者さんには外来に通われる際に指導して、少しずつ状態を修正して行きます。一度に修正する

ことは不可能ですので、理想的な食事の状態に持って行くにはどうするかを考えます。そして体重が減った段階で、今後どうやってそれを維持して行くかということを考えます。

体重を減らすときの食事、体重を維持して行くときの食事をはっきり分けて考えることが重要です。患者さんにわかりやすく、簡単に理解していただけるような基本的な概念をまず説明しながら、徐々に細かい点に入って行くというスタンスでやっています。それについて行ける人、ついて行けない人といろいろありますが、後はバリエーションの問題ではないかと思えます。

Q15：運動療法では、多くの患者さんが「時間がない」などの理由で途中で諦めてしまいます。このような方たちに何かよい助言はないでしょうか。

本田 勝川先生、いかがでしょうか。

勝川 患者さんがわれわれ医者に向かって「運動する時間がない」と言う場合、それは「私は時間をかけてまで運動をやる気は今のところない」というメッセージであることが多いと思います。これに対しては、やはり時間をかけて患者さんを変えていくしか方法は

ありません。

ただ、患者さんによってはまとめて運動する時間が実際にはない方もおられます。私の外来の若い患者さんには、忙しい時には、朝早くから夜は22、23時まで仕事をしていて、日曜日でも出勤しているという人がいます。このような場合には、運動する時間を小分けに

するというアプローチが有効です。運動は小分けにしても減量効果に差はありませんので、こうした方法をオプションにすると良いでしょう。家にいる主婦の方などは、運動を小分けにするのは実際的ではないので、まとめた時間をとって運動してもらうよう、気長にお話していくこととなります。