

Q：食事制限による減量の場合、筋肉の萎縮がみられることから運動の併用が必要とされていますが、どうしても運動が困難な症例では食事制限のみを行わざるを得ないと思います。この場合は、筋肉と脂肪のどちらが優先的に減るのでしょうか、またその減少の割合などは明らかにされているのでしょうか。

坂田 膝関節症のある患者ではよくあることですが、宮崎先生、いかがですか。

宮崎 運動ができないというのは、主として歩けないということだと思います。肥満の人に対する運動というのは筋肉力を増強する、あるいは維持することが大きな目的ですので、それにかなった運動をしていただくということになります。下半身を使った運動が難しければ、膝に負担をかけない水中の運動を行うことができますし、上半身を使うことも含めるのであれば、椅子に座った軽い体操でもよいです。とにかく少しの運動でもよいから、身体活動力を上げるということを目指した方がよろしいかと思えます。

坂田 貴田先生、小児の場合はどの

ように指導していらっしゃいますか。

貴田(愛媛大学) 子供の肥満の治療では、運動療法と食事療法をどのように組み合わせるかということが治療のポイントになります。今から20年以上も前のことですが、アメリカ小児科学会が、小児の肥満の治療に、食事療法を行ってはいけないというような勧告を出したことがありました。これは食生活はまったく放っておいてよいという意味ではありません。適正で健康的な食生活に戻さない、ただしそこから先は強力な食事制限をしてはいけないよ、というのがアメリカ小児科学会の主旨でした。子供の場合、あるいは思春期の子供の場合は特にそうですが、食事療法、カロリー制限ということに重きを置き過ぎますと、それが

心理的なinjuryを起こして、食行動異常につながっていくというケースが多くみられます。それで、私たちはよい食生活という意味での食事療法、そして基本として運動をしっかりすることを一番に勧めています。特に肥満度の高い子供は、心理的にも、他の子供と一緒に遊んだり、運動をしたりすることを好まないということがあります。そういう時に、例えばエルゴメーターで、前にテレビを置いて、今日は何分間テレビをみながら漕ぐ、何かご褒美がつくという形で取り組んでいただきます。あるいは関節などに問題があれば、お年寄りがされるように、水泳教室で歩くというようなことも行っており、ぜひ運動をして下さいと指導しています。

Q：歩行困難な方の場合、何をするのも億劫だといわれます。食事量を減らす方法のほかに、減量のために何かよい方法はございますか。

立川 白井先生のご施設では、どのような工夫をなさっていますか。

白井 基礎代謝を増すようなカフェイン類、カプサイシンのようなものを摂るとか、薬物療法で食欲を落とす工夫をするなどがあります。しかし、基本は、摂取エネルギーをいかに減らすかが大切のように思います。何も食べ

てはいけない、ということではなく、蛋白質、ビタミン、ミネラル含有のものは充分量食べてよいわけです。例えば野菜、海藻、きのこ類などをたくさん盛りつけておいて、それを食べ、空腹感を減らすような工夫もあると思います。また、咀嚼ですが、飲み込まず、よく噛むと食べた気がしてきます。一

口30回といいますが、是非、試みてもらいたいものです。甘いものは確かに至福の一瞬を与えてくれます。医療スタッフは、その一瞬に勝る喜びを代謝改善、あるいはその人の努力の評価等々で与え続ける必要があると思えます。