

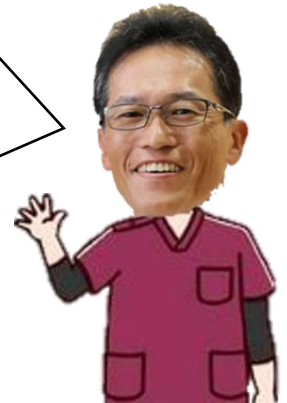
肥満外来を受診される方へ

1. 肥満と肥満症

(肥満) 脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態

(肥満症) 肥満が原因で健康に悪影響が出ている状態、またはそのリスクが高く減量治療が必要な状態で医学的な減量治療の対象

「肥満」が引き金になりドミノ倒しのように次々と新たな病気を発症し、最終的に「脳梗塞」「心筋梗塞」などの重篤な疾患に至ることが知られています。できる限り早期にドミノのなだれをくい止め、健康障害を改善することが目標です。医学的な視点から肥満の原因を分析し、体重の改善、生活習慣病治療を目的とした専門的な治療を行います。まず、減量治療を行い、合併疾患（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）いわゆる生活習慣病の改善することが推奨されています。



「肥満は自己管理能力の問題」と思われがちですが、遺伝要因に加えて、社会的環境による要因、様々な要因が重なって肥満症は生じます。そうした理由から、医療のサポートが必要なのです。

2. 肥満症の治療

肥満症の治療法は、主に食事療法、運動療法、生活習慣の改善が中心ですが、外科療法や薬物療法も可能となり、治療の選択が増えています。

当院では、適応のある方に対して始めに食事療法・運動療法・生活習慣の改善から始めます（6か月間）。基盤ができた所で、注射薬での治療を開始します。食事療法・運動療法・行動療法の基盤を作ることで、注射薬の効果を高め、副作用を軽減することができます。

ご自身に合った生活習慣を作っていきましょう！

食事療法		2か月に1回以上の栄養相談を受けていただきます。
運動療法		個々に適した運動を提案させていただきます。痛みなどで運動に不安がある方は理学療法士と一緒に運動を考えることもできます。
行動療法		毎日の体重、食事内容、活動量などを記録することで、生活習慣の見直しをしていきます。 記録していただく、ノートをお渡しします。

3. おおよその治療費用

項目	3割負担の方	2割負担の方	1割負担の方
月当たりの治療費	約1万円／月	約6千円／月	約3千円／月

※その他、検査や薬剤、療養上の指導等については別途費用が必要になります。

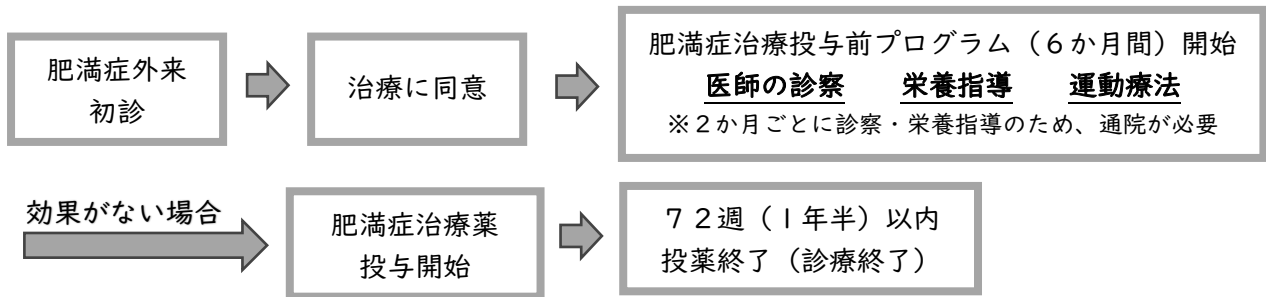
4. 肥満症外来の適応条件

高血圧・脂質異常症・2型糖尿病の疾患のいずれかを有し、食事療法・運動療法を行っても十分な効果が得られていない肥満症で下記のいずれかが当てはまる方。

□BMI 27 kg/m²以上で、2つ以上の肥満症に関連する健康障害（病気）がある

□BMI 35 kg/m²以上

5. 肥満症外来の流れ



6. 薬物療法に関するQ&A

Q1：注射薬にはどんな効果が期待できますか？

A1：食欲を抑えたり、体の代謝を改善する作用があります。その結果、無理なく食事量を減らし、脂肪を燃焼しやすくしてくれます。約1年で体重の15～20%が減少した結果が報告されています。

Q2：すぐに注射薬の治療が始まりますか？

A2：当院は、厚生労働省のガイドラインに基づいて診療を行っています。

さきに食事・運動・行動療法により生活習慣を整えることに取り組みます。当院外来通院開始後6か月を経過し、適応条件を満たしている場合に注射薬が開始できます。ただし、2型糖尿病で早めの血糖値改善が必要な場合は糖尿病治療薬である注射薬を処方する場合があります。

Q3：副作用はどのようなものがありますか？

A3：嘔気・嘔吐、下痢、便秘などの消化器症状が主です。投与開始初期や増量したタイミングで起こりやすいですが、徐々に体が慣れ、軽減することが多いです。そのため週1回2.5mg（少量）から開始し、4週間の間隔で2.5mgずつ増量します。維持用量は、10～15mgです。

Q4：飲み薬はないですか？

A4：肥満症に適応があるのは、注射薬だけになります。週1回の皮下注射で、自宅で注射ができます。

Q5：注射薬は必ず使わないといけませんか？

A5：肥満症治療薬は健康障害改善のために行う治療です。個々の病状に応じて相談させていただきます。治療薬を使わない場合、生活習慣が整えば、かかりつけ医での継続を提案させていただきます。

7.（参考）外科療法

内科的治療に抵抗する場合、肥満外科療法として減量・代謝改善手術が選択される場合があります。

65歳未満の方でBMI35 kg/m²以上の高度肥満の方やBMI32 kg/m²以上で健康障害が重篤な方が主な適応となります。

希望される場合は、手術が可能な医療機関を紹介させていただきます。