

H23.11.12

# お薬より、食事と運動

Dr.

## 和

### の町医者日記

【生活習慣病】シリーズ⑥



**長尾和宏** (ながお・かずひろ)  
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。労働衛生コンサルタント。53歳。ブログ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>) が好評。

健康診断や人間ドックで異常値を指摘された人が毎日、来院されます。「血圧が高いです」「コレステロール値が高いです」「糖尿病です」。多くの人は「薬をください」と言います。しかし、薬を飲んで問題が本当に解決するのでしょうか？

大きな病院では、内科の中でも細かな診療科に分かれています。糖尿病科、内分泌科、循環器科などの各科にか

## 肥満なら、やせれば全てが解決！

病気と認識されていないのでしょうか？ BMIという肥満の指標があります。BMIの正常値は22です。肥満で生活習慣病がある人の治療は、実に簡単です。やせればいいのです。

大阪大病院の研修医だったとき、松澤祐次先生(現在、住友病院院長、大阪大学名誉教授)の指導の下、「肥満入院」という患者さんの主治医になりました。体重が100

月間の血糖を反映する指標)が見事に正常化しました。同様にコレステロール値も尿酸値も血圧も目に見えて下がりました。「やせるってすごいんだ!」「生活習慣病が全部消えてなくなる!」と感心したことを鮮明に覚えています。そう、肥満で生活習慣

**BMI** 体重を身長<sup>2</sup>の2乗で割った値で、肥満の指標として汎用される。正常値22の人が一番長生きする。25以上は軽度肥満、30以上は中等度肥満、35以上は高度肥満とされる。

す。当時は、肥満はまだ病気として十分に認識されていなかった時代。しかし、これらの研究から「メタボ」の概念が生まれました。

入院するとカロリー制限(CR)と自転車こぎの運動を行います。最初は1400kcal

病がある人は、やせることですべてが解決するのです。ただ退院後のリバウンドもありました。それで2度、3度と教育入院を繰り返す人もいました。肥満入院での経験は私の中で大きな収穫でした。肥満があるのに、たくさん薬を飲んだり、インスリンを注射するのは邪道です。本道はやせること。でも、すぐにやせられないので、つなぎとして仕方なく薬を使っていると解釈すべきです。

0、800、600kcalと階段状に下げていきます。超低カロリー食によるダイエット。みるみるうちに10kgくらいやせていきます。そして8%台だったHbA1c(過去1カ

度と教育入院を繰り返す人もいました。肥満入院での経験は私の中で大きな収穫でした。肥満があるのに、たくさん薬を飲んだり、インスリンを注射するのは邪道です。本道はやせること。でも、すぐにやせられないので、つなぎとして仕方なく薬を使っていると解釈すべきです。

一方、サプリメントに頼ろうとする人もいます。しかし、言葉からしておかしい。サプリメントとは本来「補う」という意味。少なくて困っている人に補うことは必要ですが、食べ過ぎの人がサプリメントを飲むのは邪道。本道は、どこまで行っても食事療法と運動療法しかありません。超低カロリーといかなくても、腹八分目で十分です。

ひよこ