

## 座長コメント

肥満症の診断と治療 Up to date : 京都府立医科大学客員教授 吉田俊秀先生

吉村医院院長 吉村 信

6月14日には、京都府立医科大学客員教授 吉田俊秀先生をお迎えし、肥満症治療に関する興味深いお話を伺うことができた。先生はまず、肥満症の原因には、多食を促す精神的ストレスが関与している場合が多く、多忙な外来においても患者さんの身になって、ストレスの原因を聞きだすことの重要性、また減量の動機付けには、明確な目的を患者さんに持たせることの意義を強調された。次いで具体的な減量法について話を進められ、

1. 毎食前にキャベツなどの生野菜を10分かけてゆっくり咬んで食べる。
2. 調味料として、なるべく砂糖・油を使用しない。
3. 果物は1日2個まで。
4. 米飯は1日2杯まで。
5. 減量による筋肉の減少を防ぐため、蛋白質は1日70gを確保する。
6. 食後30分に30分ほどの歩行などの運動をすること。

等で70%以上の患者さんが5年間減量した体重を維持できたと話された。更に、「空腹感に耐えられぬ場合は『コンニャク、大根、人参などをおでん風味に煮込んだもの』を冷蔵庫に入れておき、腹が空いたら好きなだけ食べていい。」と追加されたが、考えてみれば、毎日これを食べていて飽きない人はいるはずがなく、「体の健康も考えず、食べまくることの空しさ」を間接的に教える、人心掌握術に長けた、吉田先生一流の工夫と感心した。体重減量法の講演の後は、最近発売が相次ぐSGLT2阻害薬の話題となったが、尿に強制的にブドウ糖を排泄させる薬だけに、極端な炭水化物制限食は注意すべきとのアドバイスがあった。講演は、講談師顔負けの身振り手振り大音声の熱演で、会場は終始笑いに包まれていたが、内容は含蓄に富んでおり、改めてプレゼンテーション力の大切さを教えて頂いた。以下に、先生の手書されたベストセラー「日本人が一番やせるダイエット」の図を数枚紹介させていただく。