

肥満

大昔、ヒトは食物を継続的に得られない環境で、生活していた。生きていくためには、摂取した食物を体内にエネルギーとして貯蔵する仕組みが必要であった。そこで、中性脂肪として、余ったエネルギーを蓄え、体が必要な時に遊離脂肪酸としてエネルギーを放出し、飢餓の状態でも生き抜くように合目的な仕組みが出来上がった。ところが、現代社会では、このような人体の機能は栄養過多や運動不足により、脂肪が体内に溜まり過ぎて、かえって健康の悪化を招いてしまった。

肥満とは脂肪が体内に過剰に蓄積した状態で、太りすぎとほぼ同じ意味と考えられているが、国際的には、BMI（Body Mass Index）という肥満指数で厳密に定義されている。BMIは体重（kg）を身長（m）の二乗で除した値のことで、25以上を肥満と言っている。また、ウエスト周囲径が男性85cm、女性90cm以上になると内蔵に脂肪が多量に蓄積されるようになる。平成12年の国民栄養調査結果によると、BMIが25以上の肥満の人の頻度は、20歳以上では、男性は約27%、女性は約21%である。成人男性の4分の1の人が肥満であるという結果であった。肥満を放置すると、糖尿病、高脂血症、高血圧症、狭心症、心筋梗塞症、脂肪肝、呼吸不全（睡眠時無呼吸症候群など）などを併発し、生命にとって重大な事件が発生する可能性が高まる。肥満の原因としては、過食、摂食パターンの異常、運動不足、遺伝などがある。どうして過食になるかということ、食べても食べても満腹感が得られなかったり、ストレス解消

のための「気晴らし食い」や目の前の食物につい手が伸びてしまう「衝動食い」など食行動の異常が背景にあると考えられる。摂食パターンの異常については、夜間に食事を摂取すると、夜間は副交感神経系が優位になるため消化管の機能が高まり、食物の消化吸収がよくなる。その結果、摂取した食物が脂肪として体内に貯蔵されやすくなる。そして、運動不足により、消費するエネルギーが減少して体内の脂肪が増加する。

肥満症の治療には、①食事療法、②行動療法、③運動療法、④薬物療法、⑤漢方療法がある。

①食事療法・摂取するエネルギーを少なくすることは、肥満症治療の基本である。摂取するエネルギーが少なく、消費するエネルギーが多くなれば、体内の脂肪が燃焼して、脂肪組織が減少する。一日約1300キロカロリーの食事が基本となる。夕食のごはんの量を減らすとか、あまり遅い時間には食事を摂らないことが大切である。また、よく咀嚼することが大切で、肥満症患者の大多数は「早食い」である。「早食い」をすると満腹感が得られず、過食の原因になる。一口30回噛む食事をすると咀嚼時間が長くなり、食物本来の歯ごたえを感じられ、満腹感が得られるようになる。

②行動療法・食事の記録や、体重の記録をつけて食事の摂取、運動などの規則的な習慣の獲得や、体重増加の原因を自ら知ることによって、治療の動機づけを行なう。

③運動療法・運動によりエネルギーを消費し、体重を減少させる治療ですが、運動だけでは、体重はあまり減少しない。しかし、運動療法は狭心症や高血圧症に対しては、たいへん有用なもので、明らかに改善効果がある。

④薬物療法・食欲を抑制する薬物として、サノレックスがあり、食事療法の補助として用いられる。

⑤漢方療法は体にとって有害なもの、余分なものを体外へ出すという治療が基本の考え方である。

養生としては、腹七分を守り、規則正しい生活と食事を感謝の念をもって摂るようにするとよい。また、ストレスを溜めないようにすることも大切である。

〔服薬上の注意〕

肥満の治療に用いられる大柴胡湯は、体力のある場合として服用した場合も下痢する場合があります、また柴胡の副作用として、間質性肺炎がみられるので、咳や息切れが出現したら注意が必要である。防風通聖散も下痢に注意が必要である。体力のある場合〔実証〕に、季肋部に抵抗感があり腹部の充実した者には、大柴胡湯を用いる。太鼓腹で便秘があり肥満のある者には、防風通聖散を用いる。体力ふつうの場合〔実証〕には、月経不順、のぼせ、?血の症状のある者には、桂枝茯苓丸を用いる。のぼせ、?血の症状のある場合に用いる。体力のない場合〔虚証〕に、色白で、皮膚が水っぽいタイプの肥満症には防已黄耆湯を用いる。

体力のある場合 [実証]

- ・大柴胡湯・季肋部に抵抗感があり腹部の充実した者に用いる。
- ・防風通聖散・太鼓腹で便秘があり肥満のある者に用いる。

体力ふつうの場合 [中間証]

- ・桂枝茯苓丸・月経不順、のぼせ、?血の症状のある場合に用いる。

体力のない場合 [虚証]

- ・防已黄耆湯・色白で、皮膚が水っぽいタイプの肥満症に用いる。

〔症例〕44歳の女性、身長152cm、体重69kg。

気管支喘息のステロイドホルモン療法を受けたためか、最近12年間で13kg体重が増加した。漢方薬のやせ薬を希望されて来院した。検査の結果、肝機能障害や高脂血症があり、大柴胡湯と桂枝茯苓丸の合方を処方した。体重は2ヵ月間で68kgに減量した。3ヵ月間で66kgに減量、5ヵ月間で61kgに減量し、BMIも30から26に改善した。現在も治療継続中である。

〔本例の服薬指導〕大柴胡湯と桂枝茯苓丸が処方されており、実証であろうと考えられる。大柴胡湯は最も強い柴胡剤であり、柴胡剤の副作用の間質性肺炎を起こすことがあり、大柴胡湯を服用中に、咳や息切れなどの症状の出現の有無に注意が必要である。大柴胡湯と桂枝茯苓丸の合方はやせ薬としてよく用い

る組み合わせであるが、急激にやせたり、だるくなったりする時は医師に相談するように説明する。