

琉球大学学術リポジトリ

肥満症の食事療法

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 友利, 知子, Tomori, Tomoko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/21299

肥満症の食事療法

1、はじめに

大人の肥満にまじって最近では小児肥満が多くみられるようになり、沖繩でも1クラスにおよそ1人の割合でいるだろうといわれております。

なぜ肥満は治療、もしくは予防しなければならぬのでしょうか。また、むつかしいのでしょうか？それは医学的に成人肥満は糖尿病や高血圧、心臓病などの合併症を来しやすく統計的に死亡率が高いといわれており、小児肥満の70~80%が成人肥満に移行し、成人期に発生したものに比較して治療が困難で予後も悪いといわれているからです。またこの治療は長期に亘って根気よく行わなければならないことだけに大変むつかしいのです。

そこで今回はこの肥満について、原因はすでにご存知でしょうから実際に減食をする迄のことについて文献の中から2、3紹介したいと思います。

2、肥満の判定

まず標準体重を知って肥満度を判定します。それにはいろいろありますが(Broca法、Oeder法 Von No Orden法、Bornhardt法、OdierおよびMach法、その他身長× $\frac{1}{2}$ (cm) - 21……男子、身長× $\frac{1}{2}$ (cm) - 24……女子等)よく利用されているのはBroca法です。つまり、身長165cm以上の人は身長-110、身長165cm以下の人は身長-105(男子)又は身長-100(女子)で求めます。一方日本人の身長別の標準体重表というもの

あります。(第1表)

第1表 標準体重(日本人) (松木)

男		女		男		女	
体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)
71.9	180			59.1	164	58.3	
70.1	179			58.5	163	57.7	
69.3	178			57.9	162	57.1	
68.5	177			57.3	161	56.5	
67.7	176			56.7	160	55.9	
66.9	175			56.1	159	55.3	
66.1	174			55.5	158	54.7	
65.4	173			55.0	157	54.1	
64.7	172			54.5	156	53.5	
64.0	171			54.0	155	53.0	
63.3	170	62.4			154	52.5	
62.6	169	61.7			153	52.0	
61.9	168	61.0			152	51.5	
61.2	167	60.3			151	51.0	
60.5	166	59.6			150	50.5	
59.8	165	58.9			149	50.1	
					148	49.7	

次いで肥満の判定は

$$\frac{\text{現在の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

では、つまり標準体重を基準としてそれより何パーセント増加した場合を肥満とみなす。というふうにします。その結果、

標準体重の10%までの増加……正常

〃 10%以上20%まで… over weigh

〃 20%以上の増加…… obese(肥満)

と判定します。(Duncan)

この外に簡単に現在の**体重**／**標準体重**を用いて、その値が

- 1.1までは……正常
- 1.25までは……軽度肥満
- 1.35までは……中等度肥満
- 1.5までを……強度肥満
- 1.5以上を……最強度肥満

(Lichtwitz)

とする方法もありますし、また Rohrer 指数といって $\text{体重 (kg)} \times 10^7 / \text{身長}^3 \text{ (cm)}$ で求め、この値が160以上であるとき、

また、

$$\text{ピルケー氏栄養指数} = \frac{3 \sqrt{10 \times \text{体重 (kg)}}}{\text{座高 (cm)}}$$

この式は95以上を肥満としています。(正常値=93~95) 小児の肥満の判定によく用いられております。

3、減食療法

肥満症の治療の主眼は減食療法で減食なしに如何なる治療法も効果はないのですが、肥満患者の中には自由に食べながらやせたいという共通の願いがあるようです。

この場合、摂取熱量をどの程度まで減じてよいか問題になります。理論的には摂取熱量の減し方を少なくして長期間かけて体重減少をはかるのが望ましいのですが、それでは患者の方があきてしまって成功しません。多くの患者は短期間でできるだけ多く減量することを望んでいますので、そこで危険なしに下げられる摂取熱量を決めなければならぬ訳です。種々の文献からみますと、1日の摂取カロリーを1000~1200カロリーにおさえているものが多く、従って肥満者の超過体重1kgというのは6200~8000カロリーに相当しますから1日の摂取カロリーを1000~1200カロリーにしますと1日の不足カロリーが1000~800カロリーとなり超過体重1kgは約1週間で体重減少がかなえられるわけです。また摂取カロリーを500~800カロリーというように1000カロリー以下におさえている者もいます。しかし家庭にいて外来で指導を受けるといふ者では1日の摂取カロリー1000カロリーというのは余程困難とされており、また男子より女子の方が実行はむづかしいようです。この体重減少は最初の5週間で最も大きく、以後20週までは大差なく、20週以後は更に小さくなります。

このように肥満の治療は長期を要するもので、

その間意志が強固でなければなりません。そして時には減食の程度をさらに嚴重にしたり、適当な運動をさせることも必要でしょう。又、一方では肥満の成因や減食の効果、体重減少速度などを十分本人やその家族に理解させることも大切だと思います。こうして体重が標準体重近くまで減少しましたら活動に見合う程度のカロリーを含む食事に変えるわけです。しかし、肥満者では一度体重減少に成功しても、もとの戻ることが多いので維持療法としての食事や少なめの食事を続けさせることです。この線はどの位かといふますと、多くは1600カロリー位のものが多く、また体重の動向をみて更に減らすことも必要でしょう。肥満症の減食療法ではまずカロリーを減じますが、しかし蛋白質は十分与えるようにします。即ち体重1kg当り1g~1.5gは与えなければなりませんから上記のカロリーからこの分のカロリーを天引きして残りを糖質(低糖質食)と脂質にして、ビタミンやミネラルは不足しないように十分与えることが必要です。

※ こゝで1日の摂取カロリー1200カロリーと1600カロリーの食品構成を参考までにあげておきます。(第2・第3表)

第2表 カロリー制限食(熱量1,200cal、たんぱく質60g)

材料名	数量 (g)	熱量 (cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
米 飯	330	479	6.9	0.7	107.3
牛 乳	180	106	5.2	5.9	8.1
卵	50	78	6.4	5.6	φ
肉 類	60	88	12.6	3.7	0.2
魚 類	70	78	13.6	2.1	0.2
豆 腐	140	81	8.4	4.9	2.7
野菜類	300	78	5.2	0.6	13.3
果 物	200	85	1.2	0.8	19.7
油	10	90	0	10.0	0
調味品 (みそ)	20	32	2.5	0.7	3.9
計		1,195	62.0	35.0	155.4

資料：臨床栄養32巻第6号、843.5月：酒井欣吾、津川幸子

第3表 体重をコントロール出来た場合
の維持療法の食事

材料名	数量 (g)	熱量 (cal)	たんぱく 質 (g)	脂 質 (g)	糖 質 (g)
米 飯	600	870	12.6	1.2	195.0
牛 乳	180	106	5.2	5.9	8.1
卵	50	78	6.4	5.6	φ
肉 類	60	88	12.6	3.7	0.2
魚 類	70	78	13.6	2.1	0.2
豆 腐	140	81	8.4	4.9	2.7
野菜類	300	78	5.2	0.6	13.3
果 物	200	85	1.2	0.8	19.7
油	10	90	0	10.0	0
調味品 (みそ)	20	32	2.5	0.7	3.9
計		1,586	67.7	35.5	243.1

肥満症の食事療法にはこの外に、断食療法といわれるものがありますが、これは水とビタミンだけを与えるという完全な断食でミネラルも全く与えません。これを減食療法の間に7~14日の断食期を入れてそれをくり返し行なうのです。これは確かに体重減少速度が速いようですが勿論この療法は入院させて十分な監視のもとに行なわなければなりませんし、この断食療法に対して大きな体重減少はみられなかったとか、死亡例がみられたとかで批判的な意見もあるようで、勿論素人には出来ません。

4、食事のとり方

また、食事のとり方が（食事の回数）肥満の発生に関係があるという証拠が動物実験で示されております。即ち1日の食事回数を減らし、まとめて1回に大量食べさせると肥満を来しやすいという事です。それは間隔があまり開くと中枢性の摂取調節や代謝機能の状況が減食に望ましくなく、むしろ肥満を来しやすい状態になるのです。よくやるために3食のところを1食にしているということを耳にしますが、それは間違いでかえって逆効果です。

人間は年をとると基礎代謝が低下して消費熱量が低下します。それに摂取熱量がそのまま維持されますと年齢と共に当然肥満してくるわけです。それが発育期であれば過剰に摂取した分は発育に使われますが発育を終った後はすべて肥る方向に使われますし、また運動量が同じであっても摂取熱量を下げなければやはり肥満になります。そこでどうしても（余程気をつけませんと）30才を過ぎると肥満しやすくなるのです。

現在の食生活は肥満を起しやすい環境にありますから、これを予防するには正しい知識に基づいた食生活をしなければなりません。もはや食欲や嗜好にまかせて自由に食事をする時代ではないといわれております。どういう対象の場合でもバランスのとれた正しい食生活が必要なのです。

(友利 知子)