

肥満研究

The 32nd Annual Meeting of Japan Society for the Study of Obesity

第32回 日本肥満学会 プログラム・抄録集

全身・脳クレストークと肥満症の克服

淡路へ
栃木から



会期 2011年9月23日(金)・24日(土)
会場 淡路夢舞台国際会議場 (兵庫県淡路市)

2011 Vol.17
Supplement

P-044 整形外科クリニックにおけるロコモ・メタボに対する肥満外来の実践 (約1500例/8年間)

¹医療法人社団 中村整形外科リハビリクリニック、²徳島大学第1内科
○中村 巧¹、板東 浩²

2010年に、日本整形外科学会は要介護への高リスクを表す新概念として「ロコモティブシンドローム (運動器症候群) 診療ガイド2010」を発刊した。肥満解消と運動が重要であるが、整形外科の臨床現場では肥満に関しては殆どアプローチされていない。当院では、量的肥満・質的肥満に対して5・10・20kg単位の徹底した減量を勧めている。2003年から2011年の8年間に、ロコモ・メタボ患者、約1500例に対して2名の管理栄養士と共に肥満外来を行った。エコー検査で皮下脂肪・内臓脂肪・脂肪肝の評価、頸動脈エコーも行い、患者の視覚に訴えてモチベーションを高めている。糖質制限食を中心とした栄養指導と油圧式筋トレマシンなどを使用したトレーニングにより、約1000例に良好な結果が得られた。膝・腰などの整形外科疾患 (ロコモ) のみでなく、メタボに対しても劇的な効果が得られる場合も多く、減薬や投薬中止も可能である。整形外科学会や肥満学会などが協力し、臨床現場において徹底的な減量を押し進めるべきである。

P-049 食事と運動による抗加齢医学的指導の実践と抗加齢問診票による調査

¹きたじま田岡病院・徳島大学、²医療法人社団 中村整形外科リハビリクリニック
○板東 浩¹、中村 巧²

我々は従来、抗加齢医学 (アンチエイジング) 的な心身の健康増進および生活習慣病やメタボの疾患の治療に長年取り組んできた。その中で1200余名の肥満患者を減量させ、体重の10%以上減量が25%、5-10%が33%と効果を上げた。その具体的な方法としては、1) 管理栄養士による糖質制限食の教育・実践と継続的な指導、2) エアロバイクなどによる有酸素運動や高齢者にも優しい油圧式筋トレマシンを用いた無酸素運動、3) エコーによる皮下・内臓脂肪、脂肪肝の計測によるモチベーション高揚の3者である。さらに、4) 著者ら自身がマスターズ陸上選手であり競技を長年続けて、これらの経験を指導に活用している。以上のネットワークにより、5) 抗加齢共通問診票 (Anti-Aging common questionnaire of QOL, AAQOL) を用いたアンケート調査をマスターズ選手 (陸上、スケート) や多岐にわたる疾病患者、健常者 (若年、中高年) に適用している。今回、マスターズ選手を検討し、生活習慣、心理面、身体面のデータを現在分析中であり、解析結果を報告する。