

『整形外科的疾患及び内科的疾患に対する肥満外来の実践(糖質割合33%、3165例)』

医療法人社団 中村整形外科リハビリクリニック

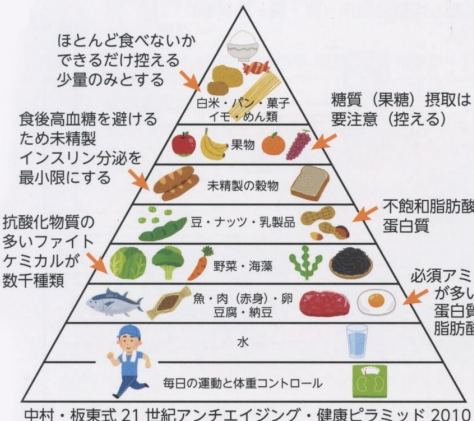
管理栄養士 河嶋 智子
理学療法士 土橋 美香
整形外科医師 成田 温子
増田 兼也
中村 巧

日本では1999年より高雄病院で糖尿病患者に対する糖質制限食が始まった。当院では整形外科医として全国で初めて、肥満患者に対する糖質制限食による栄養指導を行ってきた。内科的なメタボリックシンドローム(代謝候群)、2001年、内科学会を中心とした8学会が提唱

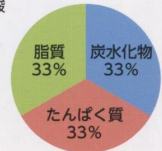


左：河嶋管理栄養士 右：成田管理栄養士

に対して、整形外科的なロコモティブシンドローム(運動器症候群、日本整形外科学会が2010年に提唱された。さらに2020年からはフレイル健診が導入された(日本老年医学学会)。

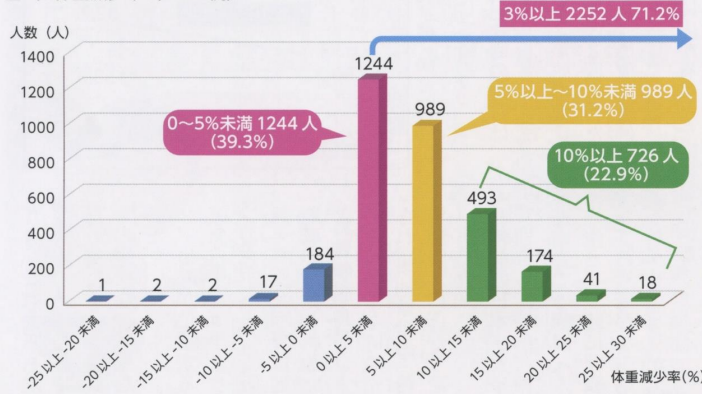


ロコモの主な原因である変形性脊椎症・腰部脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア、変形性膝・股関節症患者に多い量の肥満に関しては減量が重視されているが、整形外科の臨床現場では全くアプローチされていないのが現状である。肥満症、ロコモ・フレイル・メタボに対し、体脂肪率を下げ筋肉率を上げる健康的な減量は、ポリファーマシー(多剤併用)の回避注射の軽減、医療費の低減をも得られる副作用のない最強の治療手段と考えられる。当院では糖質制限食(糖質33%)による栄養指導、油圧式マシーンによる筋トレ



中村式糖質制限食 (抗加齢医学会 重鎮 テリー・グロスマン氏も後日近似を推奨)

図1) 体重減少率 (3165例)



や有酸素運動による運動療法により徹底した減量指導を行ってきた。
【対象と方法】
A 2003年から2019年に、主に整形外科的疾患(膝、腰などの運動器疾患)で当院を受診し、減量を要した患者3165例。
B ①脊椎疾患63例、②変形性膝関節症100例、③

変形性股関節症29例の計192例。発症時の体重・BMI(平均値)、評価表(日本整形外科学会、腰痛治療・変形性膝関節症・変形性股関節症治療成績判定基準、以下・判定基準)による点数(平均値)を治療前後でそれぞれ比較した。

C1. 体重・体組成の計測、エコー検査で皮下脂肪厚、内臓脂肪厚、脂肪肝を測定。また、頸動脈エコーも2452例に行った(患者のモチベーション向上に役立つ)。

2. グラフ化体重日記法(2回/日)
3. 管理栄養士と医師の両者がアドバイスを行う(1回/月)。また、マズローの五段階欲求により、明確な短期・中期・長期の目標設定を初期に行う。

【結果】

A 3165例の減量率は、31.5%未満が537例、51.0%未満が989例、10%以上が726例で、肥満症診療ガイドラインの肥満症の減量目標である現体重の3%以上の減量達成者は2252例(71%)と比較的良好な結果であった。しかし、当院では5~10%以上の減量を目指している。(図1)

B 脊椎疾患63例では18.9/29点↓26.0/29点と約70%、変形性膝関節症100例では78.6/100点↓94.1/100点と約72%、変形性股関節症29例

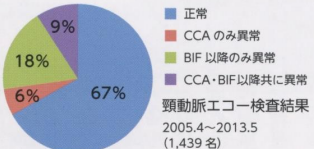
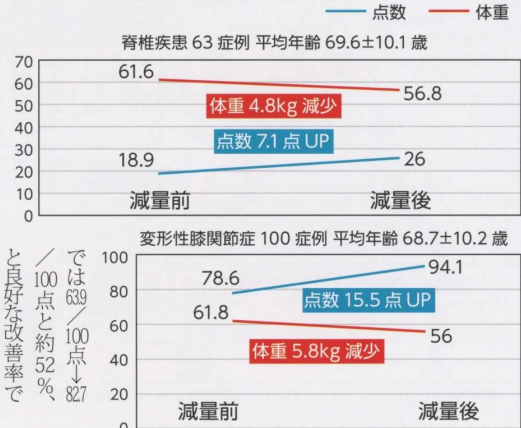


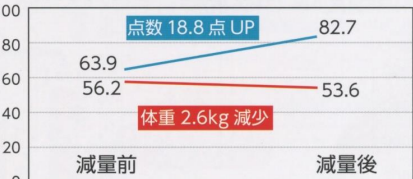
図2) 体重と点数の関係(腰・股・膝関節)



あった。(図2)
C 疾病別服薬を減薬および中止した患者は、高血圧症患者219人中18人、脂質異常症患者138人中27人、糖尿病患者71人中12人であった。(図3)

【結論】
1. 糖質制限と運動療法による戦略的な減量により、運動器疾患だけでなく内科的疾患である生活習慣病の薬を減薬・中止となる症例も多い。ロコモ・フレイル・メタボに非常に有効である。
2. 発表後の質疑応答では、膨大なデータの蓄積、スタッフとの連携と結果に称賛いた

変形性股関節症29症例 平均年齢 64.7 ± 11.3 歳



感じている。

4. 今回の内容は、7~8年前の日本プライマリケア連合学会(仙台)でのシンポジウム、4~5年前の糖質制限推進協会での講演(大阪)の2回にわたり江部先生とご一緒に発表しました。愚直に症例を増やしており確かな手応えを感じている。このようなクリニックが全国に広がることを期待している。

だき「これからも地域医療の希望の星であり続けて下さい」との光栄なご感想をいただいた。

3. 当院が位置する阪急日生ニュータウンの大手スーパー(阪急オアシス)では他地域では見られない「糖質制限食品コーナー」が徐々に拡充され、当地域での「糖質制限」の広がりを

