

広報誌

Mesotes

令和7年夏号
(2025年)

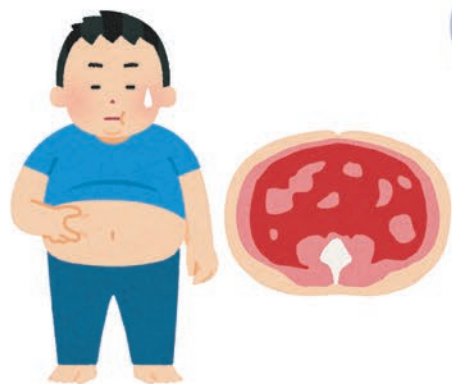




肥満症を注射薬で治療する時代！？

高石藤井病院 院長 佐藤 弘章

いつの間にかこのお腹についてしまった皮下脂肪…。体重も若い頃と比べると、いったいどのくらい増えたんだろう？ いつでも痩せられると思っていたのに、いざ痩せようと思ってもなかなか痩せられない…
そんな肥満症でお悩みの方に、最新の肥満症治療の話題をお届けします。



「肥満」と「肥満症」は違います

日本での「肥満」の定義は、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態であり、体格指数（BMI）が25以上である、とされています。一般的にBMIが25以上の状態を「肥満」といい、35以上の状態を「高度肥満」といいます。

一方で「肥満症」は、肥満があり、かつ肥満に起因ないし関連する健康障害（合併症）を1つ以上有するか、あるいは内臓脂肪蓄積がある場合など、健康障害の合併が予測され、医学的に減量を必要とする病態、と定義されており、減量による医学的治療の対象になる慢性「疾患」です。

現代人にとって肥満症が自己責任という考え方は誤っているとされており、最近では糖尿病の患者さんを「糖尿病のある人」と表現するように、肥満症の患者さんを「肥満のある人」と表現するのが望ましいと考えられるようになっていきます。



肥満症の治療薬

肥満症の治療薬でまず頭に浮かぶのは、漢方薬の防風通聖散ではないでしょうか？ドラッグストアでも購入できる、あのお薬です。防風通聖散は、その成分の1つである麻黄に含まれているエフェドリンという成分がノルエピネフリンの分泌を促進し、全身の代謝を活性化し脂肪燃焼を促進させることなどで、体重が減少するとされています。ところで、これまでに防風通聖散を使用した方はおられますか？その効果は実感できましたでしょうか？

肥満症の治療薬として次に思い浮かべるのは、サノレックス（マジンドール）でしょう。マジンドールは、視床下部にある食欲中枢に作用し、食欲を抑えることなどで、体重を減少するとされています。この薬剤を使用できるのが、BMI 35以上の高度肥満の方に限られることや、保険適応ではなく自由診療であったこと、依存性や肺高血圧症などの副作用が見られることなどから、あまり普及はしていません。

そんな中、ある糖尿病治療薬が、肥満症に有効であることがわかってきました。

2022年に糖尿病治療薬として、GLP-1 受容体作動薬であるオゼンピック（セマグルチド）が使用できるようになりました。GLP-1 は膵臓に作用し、血糖値に応じてインスリンの分泌を促進することで、血糖値を調節する作用があるのですが、この薬剤には食欲の調節に関与する脳の領域（視床下部および脳幹）に作用することで、食欲を抑え、体重が減少するなどの効果が期待できるものでした。

さらに同じ2022年に、これも糖尿病治療薬として、持続性 GIP/GLP-1 受容体作動薬であるマンジャロ（チルゼパチド）が使用できるようになりました。GIP も膵臓のインスリン分泌を促進することで、血糖値を調節する作用があるのですが、GIP はさらにグルカゴン分泌も促進することで、肝臓や脂肪細胞での脂肪の分解を促進するほか、食欲を抑制する作用もあると考えられています。

実際にセマグルチドやチルゼパチドを使用した糖尿病患者さんが減量できたという報告が相次ぎ、セマグルチドやチルゼパチドを、本来の糖尿病治療目的ではなく、ダイエット目的で使用するが多くなり、大きな問題となっていました。

そんな中、2024年にはオゼンピックと同じセマグルチドを成分とするウゴービが、2025年にはマンジャロと同じチルゼパチドを成分とするゼップバウンドとが、肥満症治療に保険適応を取得したことで、話題になっています。ただし、それぞれの薬剤には添付文書上厳格な適応があり、単なる肥満症の方に、どの医療機関でもすぐに処方できるものではないという点に注意が必要です。

ところで、セマグルチドとチルゼパチドは、どちらがより有効なのでしょう？最近の研究では、セマグルチドよりもチルゼパチドの方が、体重減少効果が大きいと報告されています。2型糖尿病を伴わない肥満症成人を対象とした研究で、それぞれの薬剤を72週間投与したところ、最小二乗平均体重変化率はセマグルチド群で-13.7%（95%CI：-14.9～-12.6）であるのに対し、チルゼパチド群で-20.2%（95%信頼区間 [CI]：-21.4～-19.1）であり、ウエスト周囲径の最小二乗平均変化量も、セマグルチド群で-13.0 cm（95%CI：-14.3～-11.7）であるのに対し、チルゼパチド群で-18.4 cm（95%CI：-19.6～-17.2）と報告されています。これは、チルゼパチドが GIP-1 受容体に対する作用だけではなく、GIP 受容体に対する作用も有するためではないかと推測されています。ウエストが18 cm以上細くなれば、いつか履けるようになるからとタンスの奥にしまい込んであるジーンズも、履けるかもしれませんね。



治療の安全性は？

セマグルチドもチルゼパチドも、有害事象として消化器症状が見られることが報告されています。また、急激に痩せることで顔の皮膚がたるみ、しわが増えて老けて見られるようになる現象が報告されており、一部では「オゼンピックフェイス」と表現されています。米国顔面形成外科学会が行った調査では、最近この皮膚のたるみを引き締める手術が急速に増えていると報告されています。

参考文献

中里雅光 Medical Practice. 38 (7) 973-973, 2021

Aronne LJ et al. N Engl J Med. doi: 10.1056/NEJMoa2416394, 2025

パワーナップで 健康づくりと業務効率化？！

泉北藤井病院 病棟師長 丸山 加代

「パワーナップ」という言葉を聞いたことはありますか？

パワーナップとは、1998年にアメリカのコネル大学の社会心理学者ジェームス・マース氏が提唱したもので、昼寝を表す「nap」とパワーアップ「power up」を掛け合わせた造語で「ごく短時間の昼寝（15～20分）」のことを表します。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」第8条において昼寝（パワーナップ）の効果を認めています。

「効果」

- ▶ 睡眠や疲れが取れる
- ▶ ストレスが解消される
- ▶ 脳の働きが活性化し集中力が高まる
- ▶ リフレッシュしてやる気がでる
- ▶ 発想力が豊かになる



- ▶ 作業の効率化が図れる
- ▶ 心臓病など病気の予防につながる

※注意：30分以上のお昼寝は、深い眠りに陥り夜間の睡眠に影響するなど逆効果になりますので短時間（15～20分）を守りましょう。
目を閉じるだけでも効果があるようです。

「方法」

- ▶ 座った状態でうつ伏せになる
（クッションなどがあると楽ですね）
目覚めたら、軽くストレッチすると脳に酸素が行き渡り相乗効果あり！！
お仕事で疲れを感じている方は勿論の事、お仕事を引退された方や高齢者の方も健康づくりの一つにしてみてもいかがでしょうか。
静かな場所が必要ではなく、どこでもできることがメリットです！



参考文献

株式会社ライトワークス. “仕事の休憩時間に 20 分の昼寝 「パワーナップ」 で仕事効率アップ！ “.2023-6-28.Lightworks BLOG.
[https://gentosha-go.com/articles/-/25232,\(2025-6-3\).](https://gentosha-go.com/articles/-/25232,(2025-6-3).)

株式会社りそな銀行.” パワーナップってなに？睡眠で業務効率化？” .2024-2-22. りそな Bis Action.
[https://resona-biz.jp/personnel-work/power-nap-benefits/,,\(2025-6-3\).](https://resona-biz.jp/personnel-work/power-nap-benefits/,,(2025-6-3).)



放射線科からのお知らせ

高石藤井病院 放射線科 科長 松下 佐知雄

認知症が気になる方は、
一度 MRI 検査で脳の萎縮を
調べてみませんか？



「平成 29 年度高齢者白書」によると、2012 年の時点では 65 歳以上の認知症患者数が高齢者人口の 15%でしたが、2025 年には 20%が認知症になると推計されています。およそ 5 人に 1 人が認知症になるという計算です。

認知症のなかで最も割合が多いのはアルツハイマー型認知症で全体の約 70% を占めます。

アルツハイマー型認知症は早期に海馬付近の萎縮がみられることから健常な人の脳と比較することで早期発見につながります。

MRI 検査では、撮影した画像データを用いて、海馬の萎縮の程度を評価し、数値で表すことができます。

詳しくは担当の医師、
看護師、放射線科スタッフに
お声かけください。



* 認知症の診断は、認知機能検査など複数の検査や症状、経過などとあわせて総合的に行われるため、MRI 検査の結果だけで判断されることはありません。また、50 歳未満の方は正しく診断できない場合があります。

デイサービス 蝶ちょの特色



高石在宅総合センター デイサービス コーダー 田中 昌人

お食事について

蝶ちょのお食事では、栄養士がバランスの良い献立を考えて調理師が当施設で調理し温かいお食事を提供させて頂いております。

栄養バランスの良いお食事は認知症予防の効果もございまして、利用者様からも「おいしい」と好評です。



入浴について

入浴では利用者様の状態に応じて対応が可能となっております。広い大浴場や個浴、歩行が困難な方のための座浴や寝浴があり、介護職員も随時配置し安全な入浴を心がけてさせて頂いております。また自立支援としてご自身が出来るとはして頂き、洗身や洗髪の維持や向上を目的にタオルを使用した洗身、洗髪体操を実施させて頂いております。



取り組みについて

利用者様が住み慣れた地域やご自宅で自分らしく生活ができるように、蝶ちょでは認知症進行予防を目的に塗り絵、計算、コグトレやタオルを使用した体操やコグニサイズ体操、手先や記憶を活用したレクリエーション、利用者様同士や職員による交流など様々な事をさせて頂き脳に刺激を与え活性化を図る取り組みを実施させて頂いております。利用者様も楽しく、一生懸命に取り組まれております。





ぎょうざの皮で作る 簡単ピザ風

目標
1 日食塩 6g 以下

材料 1 人分

ぎょうざの皮..... 2 枚
ズッキーニ 1/5 本 (30g)
茄子 1/6 本 (15g)
とろけるチーズ..... 10g
ツナ (油漬け) 10g
★ケチャップ..... 10g
★にんにくチューブ 1g

1 ズッキーニとなすを薄切り (厚さ 0.2mm ほど) の輪切りにする

2 ★の 2 つを混ぜ合わせる

3 りょうざの皮を耐熱でくっつきにくいプレートに乗せ★をぎょうざの皮にぬる (ない場合はアルミホイルを一度くしゃくしゃにして乗せるとくっつきにくい)

4 ③の上に①を乗せて、ツナ、チーズの順に乗せる



5 オーブントースターで 5 分ほど焼いて、チーズが溶け、きつね色がほんのりつくときあがり



栄養量：1 人分 (2 個) 100kcal
たんぱく質 5.9g 食塩 0.7g カリウム 217mg リン 89mg

ちょっとしたおかずや軽食にピッタリでおいしいです

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください♪



藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-5696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
〒593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
TEL: 072-272-1361
FAX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



高石コミュニティクリニック
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-5050
FAX: 072-263-5051



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



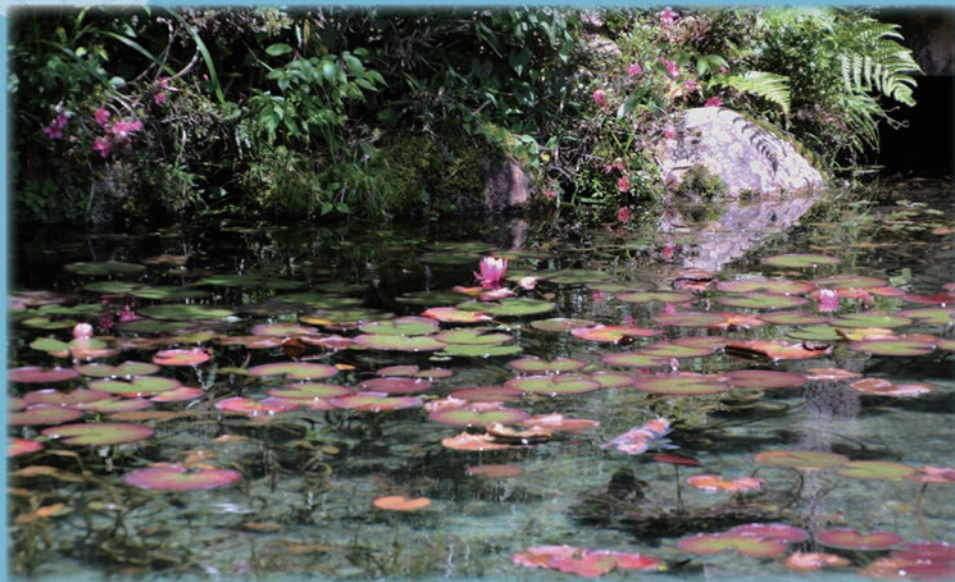
有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI