



# KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンスグループの最新情報をお届けします。

# ケンスニュース



2026

168号

3・4  
月号

\* 隔月発行



## 肥満症と減量について

みなとみらいケンスクリニック院長

渡邊 史郎



肥満とは体に過剰な脂肪が蓄積している状態のことを指し、日本ではBMI 25以上を肥満と定義しています。一方、肥満症は単に体重が多い状態ではなく、肥満に起因または関連する健康障害を伴い、医学的に減量を必要とする状態です。高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群、変形性関節症などを合併し、積極的な体重管理が求められる状態のことです。肥満症で特に問題となるのは内臓脂肪の蓄積です。日本人は欧米人と比較して高度な肥満ではなくとも内臓脂肪が蓄積しやすく、比較的軽度の体重増加でも生活習慣病が発症しやすく注意が必要です。肥満症治療において重要なのは、5%前後の体重減少を目標とすることです。体重の3〜5%を減少させるだけでも血圧、血糖、脂質異常は有意に改善します。

まずは内臓脂肪1kgを減らすための効率的な方法を考えてみましょう。一般的に、内臓脂肪1kgを減らすには約7000〜7200kcalのエネルギー赤字が必要とされます。ただし短期間での急激な食事制限は筋肉量低下や代謝低下を招くため、4〜8週間程度で段階的に減らすことが現実的かつ安全です。内臓脂肪を減少させるために最も効率的な方法は、食事療法と運動療法を組み合わせ、1日あたり300〜500kcalのエネルギー赤字を作ることで、

また、速歩、ジョギング、自転車、水泳などの有酸素運動を週150分以上継続することが内臓脂肪減少に有効です。さらに、週2〜3回の筋力トレーニングを併用することで基礎代謝量が維持・向上し、リバウンド防止にも寄与します。

食事面では総摂取エネルギーの適正化が基本ですが、特に糖質の過剰摂取を見直すことが重要です。炭水化物や甘味飲料を控え、主食量を減らし、野菜・海藻・きのこ類など食物繊維を増やすことです。特に食物繊維は食後血糖上昇を緩やかにし、腸内環境の改善を通じて代謝に好影響を及ぼします。また、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を意識して摂ること（体重1kgあたり1・0〜1・2g/日）で、筋肉量を維持し、結果的に代謝が落ちにくくなります。

効率的に内臓脂肪を減らすには、食事だけでなく活動量を増やすことも重要です。特に、日常生活の中の“ちよい足し”運動が継続しやすく効果的です。通勤で一駅歩く、階段を使う、買い物を徒歩にするなど、1日2000〜3000歩増えるだけでも積み重ねは大きくなります。

意外に見落とされがちですが、睡眠やストレス管理も脂肪の減りやすさに影響します。睡眠不足は食欲を増やすホルモンのバランスを乱し、食べ過ぎにつながりやすくなるので睡眠をしっかり確保し、ストレスを軽減しましょう。

内臓脂肪を減らすには、食事の工夫・活動量の増加・生活習慣の改善をバランスよく組み合わせることが最も効率的です。無理なダイエットではなく、続けられる習慣を積み重ねることで、自然とエネルギー赤字が生まれ、内臓脂肪は確実に減っていきます。当院では肥満外来も実施しています。生活改善でなかなか成果が出せない場合は御相談ください。

また、速歩、ジョギング、自転車、水泳などの有酸素運動を週150分以上継続することが内臓脂肪減少に有効です。さらに、週2〜3回の筋力トレーニングを併用することで基礎代謝量が維持・向上し、リバウンド防止にも寄与します。

また、速歩、ジョギング、自転車、水泳などの有酸素運動を週150分以上継続することが内臓脂肪減少に有効です。さらに、週2〜3回の筋力トレーニングを併用することで基礎代謝量が維持・向上し、リバウンド防止にも寄与します。

### 柳川クリニック

住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月〜日] 9:00 ~ 12:00  
[月火水金] 14:00 ~ 18:30  
休診日 祝日、第1・3・4・5日曜  
3月: 1、15、20、22、29日  
4月: 5、19、26、29日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

### みなとみらいケンスクリニック

住所 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7  
コレットマーレ 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月〜日] 10:00 ~ 13:30  
[月〜金] 17:00 ~ 19:00  
休診日 原則として祝日  
3月: 20、29日  
4月: 29日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

### LINE お友だち募集中!

柳川クリニック  
@ila0141c



みなとみらい  
ケンスクリニック  
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!