

肥満治療における ダイエットノートの効果について

医療法人社団 いでした内科・神経内科クリニック

井手下 久登・菊本 修・渡壁 優花

第32回 安佐医学会 2014年11月16日

はじめに

- 肥満は日本で増え続け、
生活習慣病の増加の原因になっている。
- 肥満治療の効果を上げるために
ダイエットノートを作成し、指導した。

方法

いでしたクリニック独自のダイエットノートに

- 体重
- 朝食・昼食・夕食
- 飲み物
- おやつ
- 運動

などを記入してもらい、1カ月に1回指導する。

対象

対象者は

いでしたクリニックに通院中の
肥満症の患者さん

50名

指導内容

1. 1日3食から2食にしましょう
2. 炭水化物を減らしましょう
3. 果物を減らしましょう
4. 運動を1日30分するようにしましょう
5. 1口30回噛み、早食いをやめましょう
6. 続ければ必ず効果がでます

結果

50人の体重減少

	ノート使用開始前 1カ月間の 平均減少体重	ノート使用后	
		1カ月の 平均減少体重	1カ月~2カ月の 平均減少体重
平均 減少体重 (kg)	0.3kg	0.9kg	0.5kg

有意差あり (P<0.02)

結果 症例:41歳 女性

No 52944



メデイカルダイエット チェック表

お名前 XXXXXXXXXX 様

月日	1	2	3	4	5	6	7	8
	7/31	8/1	8/2	8/3	14	15	16	17
体重 キログラム	63.6	63.5	63.4	63.4	63.3	63.2	63.2	63.1
朝食								
昼食	とろろ天 ゴキウメン 冷奴	ロールパン1個 ハンバーグ1/4 フレッシュトマト 野菜チリメン	肉巻焼売 和風お好み焼 フレッシュトマト ロールパン1個 野菜チリメン	和風お好み焼 フレッシュトマト フレッシュトマト とろろ天 野菜チリメン	枝豆コロコロ とろろ天	冷奴 和風お好み焼 野菜チリメン	和風お好み焼 お好み焼 フレッシュトマト フレッシュトマト フレッシュトマト	和風お好み焼 お好み焼 フレッシュトマト フレッシュトマト フレッシュトマト
夕食	刺身2人前 野菜チリメン お米 お米 お米	和風お好み焼 お好み焼 お好み焼 お好み焼 お好み焼	お米 お米 お米 お米 お米	和風お好み焼 フレッシュトマト フレッシュトマト フレッシュトマト フレッシュトマト	枝豆コロコロ 野菜チリメン	和風お好み焼 お好み焼 お好み焼 お好み焼 お好み焼	和風お好み焼 お好み焼 お好み焼 お好み焼 お好み焼	お米 お米 お米 お米 お米
飲み物	水 トマトジュース	水 お茶 トマトジュース	水 お茶 コーヒー	水 お茶	水 緑茶	水 トマトジュース コーヒー	水 お茶 緑茶	水 コーヒー
おやつ	なし	なし	なし	ミックスナッツ	ミックスナッツ	なし	ハビネーズ	なし
筋トレ	腹筋 50(回)	○	○	○	○	○	○	○
	腕立て 50(回)	○	○	○	○	○	○	○
	スクワット 50(回)	○	○	○	○	○	○	○
お気づきの点								

※次の診察時に持参して下さい

体脂肪は1カ月に1回測ります

測定月日	/
体脂肪率	%
腹囲	
BMI	

結果

症例:41歳 女性 診断:肥満症・脂質異常症 初診:2014年7月1日

	7月1日	7月30日	8月27日	9月30日
身長(cm)	163	163	163	163
体重(kg)	67	63	61	60
BMI	28	24	23	22
体脂肪率(%)	38	36	34	33
治療	スリム湯	スリム湯	スリム湯	①スリム湯 ②桃核承気湯
指導内容	・食事3回→2回 ・間食をやめる	・メロンやめる ・間食やめる	・牛乳やめる ・間食やめる	・間食やめる

使用した漢方薬について

スリム湯

■ 成分

麦門冬(バクモンドウ)、半夏(ハンゲ)、呉茱萸(ゴシュユ)、当帰(トウキ)、山椒(サンショウ)、甘草(カンゾウ)、桂皮(ケイヒ)、芍薬(シャクヤク)、川芎(センキュウ)、人参(ニンジン)、牡丹皮(ボタンピ)、生姜(ショウキョウ)、阿膠(アキョウ)



■ 効用

主に「血の流れ」を調べて、古い血を排泄することにより、体が引き締まる

結果・考察

1. ダイエットノートの記入により、有意な体重減少がみられた
2. ダイエットノートを記入しない人がいる
3. ダイエットノートを書いても不完全な人が多い
4. ダイエットノートをくわしく書いている人では、体重がよく減少していた
5. 体重の減少していない人は、食事の過少申告をしている可能性がある

今後の対応

1. ダイエットノートを記入しない人がおり、記入してもらう方法を考える
2. ダイエットノートを記入すると、体重がよく減少することを伝える
3. 医師の指示のもと効果が期待できるダイエット計画をチームで作成し、ダイエットが持続できるようなサポートを行う
4. ダイエットノート記入を体重減少、血液検査改善、関節痛改善などの喜びに結びつける必要がある

ご清聴ありがとうございました