



肥満と漢方薬

肥満とは

・肥満とは、身体に体脂肪が過剰に蓄積した状態のことです。肥満と、治療を必要とする肥満症は同一ではありません。すなわち肥満症の治療には、単に体重が重いから体重を減らすのではなく、肥満に基づく疾病や健康障害を予防または治療するために体重を減らすという認識が必要です。

肥満の指標とは

・肥満の指標には肥満度を表すBMI(body mass index)が用いられています。BMIの計算式は、**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**です。
・国内外の研究から、**BMIが22前後の人が最も病気にかかりにくい**ことが明らかになっています。そこで、BMIが22となる体重を標準体重といい、**標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22**で表されます。よって、体重は標準体重を目標とすることが良いといえます。

肥満の漢方治療とは

・肥満の治療は一般的には**減食療法(カロリー制限)**と**運動療法**です。これに漢方を組み合わせると大変有効であることが多く報告されています。
・肥満には体型によって、**かた太り**と**水太り**の2つのタイプがありますが、最近では血行不良によって、むくみが原因で**太るむくみ太り**もみられます。

・肥満症に対して保険適応が認められている漢方製剤は、**防風通聖散(ホウフウツウショウサン)**と**大柴胡湯(ダイサイコトウ)**、**防己黄耆湯(ホウイオウキトウ)**の3つがあります。この3剤は以下のように使います。

・**防風通聖散**: **かた太り**で、体力充実型で力士型の太鼓腹、便秘傾向で、尿量は少なく、赤ら顔で、のぼせ症の食欲旺盛の人に向いています。

・**大柴胡湯**: **かた太り**で、体力があり、便秘傾向で、みぞおちの両側が張って、押すと抵抗や圧痛があり、イライラなどのストレスがあると食欲が異常に高まる人に向いています。

・**防己黄耆湯**: **水太り**で、色白で疲れやすく、汗をよくかくわりに尿量が少なく、筋肉が軟らかく、下肢がむくみやすい人に向いています。

・また、血行不良によって生じる**むくみ太り**とは、エアコンの使いすぎで室内外に生じた温度差が原因となる血行障害や、女性ではきつい下着やガードル、ミニスカートなどによって血行を悪くするというケースが考えられます。このような**むくみ太り**には、血行の停滞を改善する駆瘀血剤の**桂枝茯苓丸(ケイジブクヨウガン)**や**当帰芍薬散(トウキシャクヤクサン)**が用いられます。

・最後に、漢方薬には、患者さんが現時点で呈している症状を、陰陽・虚実・気血水・五臓などの漢方医学のカテゴリーで総合的に捉えた「証(ショウ)」の診断が必要となるため、**医師の診察を受け、自分の「証(ショウ)」に合った漢方薬を服用することが大切です。**