

肥満の種類



内臓脂肪型肥満

(腹部CTによる内臓脂肪面積が100 cm²以上)

BMI 25以上の場合「肥満症」



糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気を発症するリスクが高い



皮下脂肪型肥満

肥満による健康障害の症状はあまりみられない

<https://www.kagoshima.med.or.jp/people/topic/H17/196.htm>

減量治療 ①食事運動療法（ライフスタイルの改善）

食事療法

+

運動療法



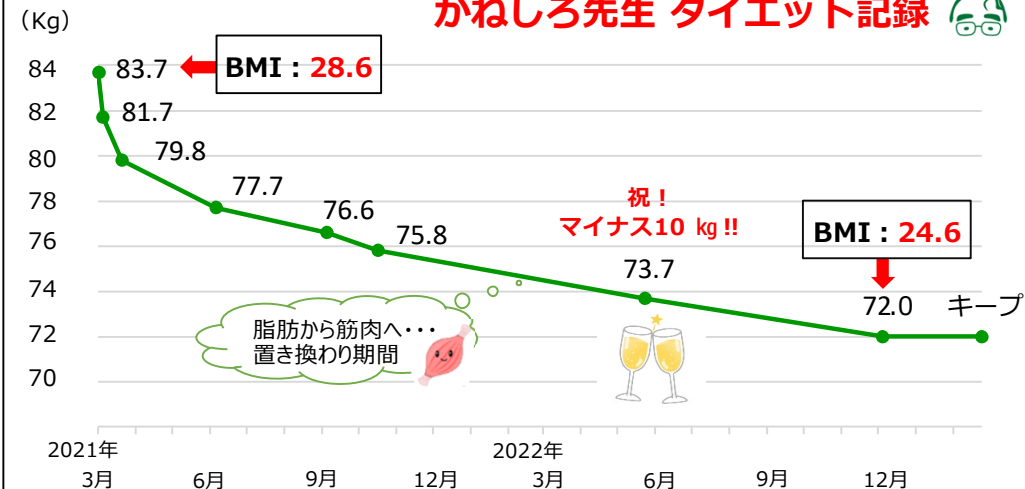
減量治療 ②薬物療法

薬物療法は、肥満症と診断された方が食事療法や運動療法などを行ってもそれだけでは効果が不十分な場合のみ、適応されます

※医師から最適な薬物療法を提案いたします

参考文献：日本肥満学会編「肥満症診療ガイドライン2022」ライフサイエンス出版，2022。

かねしろ先生 ダイエット記録



かねしろ先生のダイエット！ 3ポイント

1. 毎日1万歩、歩く！



2. 炭水化物を、減らす！



3. ストレスは、少なく！



無理のない範囲で、長く続けることが大切です!!

LINE

最新情報や
イベント情報をお届けします！



Twitter



Facebook



Instagram



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041
鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410
杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・睡眠時無呼吸症候群・甲状腺専門外来・循環器内科・腎臓内科・眼科・訪問診療