

目次

はじめに われわれは科学的にやせることができる

13

第一章 著しい「減量効果」で世界が注目した「新薬」の現在地

18

続々と医療保険適用になった新薬

体重22%減：その薬の正体は「糖尿病薬の高用量化」

内臓脂肪減少の市販薬が登場

市販薬の脂肪ブロック作用とリスク

減量を科学的に理解：GLP-1とGIP

〈豆知識1〉「炭水化物」と「糖質」の違いは

〈豆知識2〉インスリンの働きが悪化すると

GLP-1とGIPの3つの働き

糖尿病薬の2大メーカーが肥満症薬開発で激しく競争中

新飲み薬、3重の働き、筋肉保持…次世代の薬もすぐそこに

第二章

肥満症の新薬の真価——誰に処方し、どれぐらい効く？——

科学誌『サイエンス』でGLP-1受容体作動薬が受賞

「肥満」は太っているだけ、「肥満症」は病気

減量効果が高い肥満症治療薬の処方条件は

2型糖尿病の治療薬「マンジャロ」の処方条件は

肥満症の新薬、8割以上の人で減量効果あり

新世代薬、ひとつ上に行く強い作用のしくみ

減量効果の新薬は魔法の薬か？

第三章

食欲の正体——GLP-1が脳の奥深くに働く——

GLP-1が脳に作用して食欲を抑える

腸から脳へのルート1…迷走神経が満腹信号を伝える

〈豆知識3〉「迷走神経」は副交感神経の約75〜80%を占める神経

腸から脳へのルート2…脳の「報酬系」に作用して食欲を抑える

腸から脳へのルート3…脳内で産生される

腸から脳へのルート4…「血液脳関門」を通過

〈豆知識4〉脳には「血液脳関門」というフィルターがある

GIPはほかのホルモンとともに食欲を調整する

体内のGLP-1・GIPは短命だが、薬は長寿命

「デザートは別腹」の科学

デザートを見ると胃にスペースができる

〈豆知識5〉オレキシンが食欲を刺激する

「期待以上においしい！」を脳は学習してまた食べる

別腹を避けるには「デザートを見てはいけない」

GLP-1薬が「依存症」を改善する

GIP/GLP-1で、脳と神経にも新たな光

第四章 体型を読み解く指標——内臓脂肪を「見える化」する——

健康体重の医学的指標の第1は「BMI」

2番めの指標は「おなかまわりのサイズ」

新しい3番めの指標「ウエスト÷身長＝WHtR」

脂肪細胞の主成分は「中性脂肪」

見える悩み「皮下脂肪」、見えない危険「内臓脂肪」「異所性脂肪」

「異所性脂肪」は新たな脅威

女性も中年期以降は急増…血管の敵「脂質異常症」

コレステロールや中性脂肪が血管をむしばみ「動脈硬化」に

血管の敵か味方か…「3つの脂質」

〈豆知識6〉コレステロールの悪玉・善玉の実態

「脂質異常症」診断基準がアップデート…最新の指針は

「肥満で脂質異常症」には特徴がある

第五章

あなたの血管は大丈夫？——糖尿病、高血圧の最新チェック——

肥満と関係が深い「2型糖尿病」

あなたの血糖値は大丈夫？ 糖尿病の診断基準

足の切断、失明、人工透析の「し・め・じ」は糖尿病の放置が原因

動脈硬化による合併症は「え（壊疽）・の（脳）・き（心臓）」

血糖値を上げるホルモンは多数 VS 下げるのはインスリンひとつ

あなたの血圧、診断基準でチェックを

体重が少し増えるだけで血圧は上がる

第六章

「やせ」美」の思い込みから自由になる

「細い」ではなく「危ない」……やせ願望のリアル

低体重は憧れではなく「病気」……肥満学会が警告

その薬は本当に医療？ 「GLP-1ダイエット」は危険

意識喪失、激痛……「やせ薬」で健康を失う

肥満や糖尿病への偏見……「自己責任論」を超えて

ピンピンコロリの現実突然死

ピンピンコロリではなく「ピンピンスーッ」

第七章 科学的減量法①——「いつ食べるか」の新常識

薬を飲んでもやせない人の共通点

〈豆知識7〉「診療ガイドライン」を確認する

減量開始：目標を数字で設定する

遺伝子で解明の「時間栄養学」：「いつ食べるか」がカギ

時間栄養学による食生活実践法のポイント

新ガイドラインで初記載「短期間の炭水化物制限」

糖質は1日130g：白米ごはんを半分に

初めて「食物繊維」が有効と示された

「低GI食」が推奨されている

血糖値と果物摂取の関係は

新ガイドラインが示す人工甘味料の最新の注意点

「炭水化物・タンパク質・脂質」を食べる比率

第八章

科学的減量法②——食べ方を変える6つのカギ

「食べる順番」の新常識：カーボラストを徹底する

〈豆知識8〉食後の眠気、だるさは「血糖値スパイク」かも

野菜が苦手なら「キノコ・海藻」を

トマトのリコピンを効率良く取り入れるには

コーヒーの健康効果の最新情報

腸内細菌は食欲ホルモンを操るか：減量との関連新発見

脂肪燃焼をサポートする「脂質のとり方戦略」

「お・さ・か・な・す・き・や・ね」を積極的に食べる

「地中海式ダイエット」＋「DASH食」で「MINDダイエット」

「マインドフルネス食事法」で減量する

「老けない食べ方」が「糖化」を防ぐ

第九章 科学的減量法③——「腹やせ」のための10の運動習慣——

運動で「腹やせ」がかなう理由

各医学会が推奨する「運動の種類・時間・強度」は

「腹やせウォーキング」を実践する

続々と報告される「座りすぎは危険」の科学

危険！ 運動をしてはいけないタイミン

ウォーキングで血糖値が下がりやすい時間帯は

わたしは「通勤腹やせウォーキング」で減量した

腹やせ筋トレ「カルルスクワット」実践法

いつでも・どこでも・だれでも「カルル」運動療法5選

新常識「ストレッチは動脈硬化を予防する」

ウォーキングとレジスタンス運動、効率的な実践の順番は

第十章 科学的減量法④——「減量の壁」を乗り越える行動編——

25kg減量した人が実践したこと

体重と血圧管理のカギは「記録ノート」

減量開始後、9カ月で糖尿病と高血圧が改善した

「体重の記録」で行動が変わる

「食行動質問表」で食行動の偏りがわかる

「睡眠」と「太りやすさ」の密接で危険な関係

学会公式無料ツールで動脈硬化リスクを見える化する

「3年後に糖尿病になるリスク」を予測するツールを試す

「減量の壁」を乗り越える6つの行動療法的アプローチ

おわりに どれほど優れた新薬でも

主要参考文献

はじめに われわれは科学的にやせることができる

わたしは40年以上にわたり糖尿病診療に携わる糖尿病専門医です。実は甘いお菓子も好きで、かつては自らも生活習慣の乱れによる健康リスクを経験しました。医学博士号取得後にアメリカへ留学した際、ハンバーガーやドーナツばかりといった偏った食生活になじんでしまい、帰国時には体重が10kg増加、典型的な「メタボ」となっていたのです。

「糖尿病専門医としてこれではいけない」と考え、帰国後、自宅の引っ越しを機に生活を見直し、健康体重を取り戻す決意をしました。

医学的な減量の知識を基盤に、適切な食事、ウォーキングやスクワットなどの軽い運動、十分な睡眠、ストレスの回避を組み合わせ実践したところ、1年を待たずに目標体重に到達し、体調の改善も実感しました。その後30年以上、体重は大きな変動なく、健康を維持できています。

この経験を踏まえ、わたしは「腹やせウォーキング」と名付けた運動法を考案、患者さんや一般の方々に「科学的根拠に基づく減量・健康管理の方法」を伝えてきました。

時は流れ、数年前から、糖尿病の治療に用いるいくつかの「新薬」が、「体重減少」および「血糖値改善」において強力な効果を示すことが知られ、世界的に大きく注目されています。欧米では日本に比べて肥満症や糖尿病の患者の数が多く、それら新薬が爆発的に売れていることから、医療界のみならず経済界でもたびたび話題にのぼっています。

日本でも2021年以降、糖尿病や肥満症に対していくつかの薬が公的医療保険の対象となり、処方される患者さんは日ごとに増えています。

医学のさまざまな基礎研究で判明した知見が、画期的な創薬につながっています。

「肥満症」という病気は、心筋梗塞こうそくや脳梗塞を引き起こす動脈硬化や、腎不全に至る慢性腎臓病の原因となります。しかし新薬の登場で、過剰な食欲や体重を効果的にコントロールできる時代になりつつあるのです。これは社会的な変化といえるでしょう。

われわれは科学的にやせることができます。

そこで本書では、新薬の効用とメカニズムの知識を入り口に、「健康維持を目的とする科学的に適切な減量」をテーマとして、体重過多の人がどのように減量に取り組むとよいのかを伝えます。科学的根拠（エビデンス）に基づく肥満症・糖尿病・脂質異常症・高血圧症の治療法を手本とし、減量がなぜ必要なのか、健康にどう影響するのか、そして減量の目標設定から実践の進め方まで、具体的に述べていきます。

減量が必要な理由や目的は人によって異なりますが、それぞれにどの方法が合うのか、共通点や違いを明確にします。

また、減量治療の最前線から得た知恵や、時計遺伝子の研究でノーベル賞を受賞し光を浴びた科学分野「時間栄養学」の具体策、進歩する遺伝情報解析で明らかになった「腸内細菌」の実態、減量のための「行動心理学」や「行動療法」にも踏み込みます。

さらに、薬が不要な人に新薬が、「やせ薬」として自由診療で販売されて健康被害が生じていることや、「体重過多への偏見」（ステイグマ）の是正といった社会問題についても考えます。

各情報は最新の知見にアップデートし、医療特有の専門用語には説明を添えてわかりや

すい話にします。一度触れた用語や情報も、文脈に応じてくり返し伝え、思い出していた
だきやすいように工夫しました。

第一章では、減量効果で注目される新薬について情報を整理し、どの薬がどのような作
用を持ち、どの病気に適応されるのかをわかりやすく伝えます。薬の話を冒頭に置いたの
は、「科学的根拠で減量するカギ」が、新薬のメカニズムや作用にあるからです。薬が必
要な方も、薬は不要でも減量の必要がある方も、「減量の科学」を踏まえることで実践の
方法をより深く理解できるようにしよう。

第二章では、新薬は誰のために必要か、処方や医療機関の条件、そして新薬は「魔法の
薬」なのかを追求します。

第三章では「食欲の正体」に迫り、脳の働きと体重コントロールの関係を深掘りします。
第四章では「肥満の何が問題なのか」をテーマに、内臓脂肪と脂質異常症との関連や、
肥満が病気を引き起こすしくみ、そして自分の体の状態を知る方法を取り上げます。

第五章では太ることと関連が深い糖尿病と高血圧について、皆さんの血液検査の結果か

らわかる基礎知識を簡潔に述べます。

第六章では「薬の間違った使い方」を指摘し、「やせⅡ美」という価値観を見直します。

第七章からは実践編です。「減量目標の設定」から、「いつ、どう食べるかの戦略」「新ガイドラインによる炭水化物制限や食物繊維の情報」など減量計画の土台を詳述します。

第八章では「新・食べる順番」や「腸内細菌と食欲」「脂質のとり方」「マインドフルネス食事法」など、食べ方を変える突破口となる6つの新常識を伝えます。

第九章では、各診療ガイドラインで治療として推奨される複数の「運動療法」を実践しやすくまとめ、第十章では「行動を変え、習慣化するための心理学と行動療法のアプローチ」について述べます。

減量を実践して「健康体重」を維持する原動力となるのは、「少しずつ意識を高め、行動を変えていくこと」です。自らの体型と健康状態を客観的に見つめ直し、改善する方法を身に付けていきましょう。

本書が皆さんの減量への第一歩となることを心から願っています。