

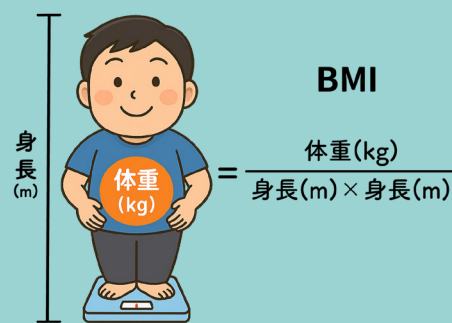
見た目だけではない、本当のリスク

肥満症「ちょっと太ってるだけ」
…それ、本当に大丈夫？**肥満症ってどんな病気？**肥満症は、単なる“見た目の体型”ではなく、**内臓脂肪が増える**ことで体に様々な悪影響が出ている状態をいいます。

- ・BMI 25 以上 かつ
- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの合併症がある場合に「**肥満症**」と診断されます。

【肥満症が引き起こす主な疾患】

- 高血圧
- 脂質異常症
- 2 型糖尿病
- 睡眠時無呼吸症候群
- 心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患
- 一部のがん（大腸・乳がんなど）

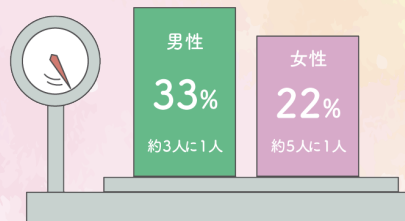
「**放っておくと命に関わる病気**」に
繋がる可能性があります！**【BMI 計算式】**体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]
で算出できます。

例) 身長 160cm・体重 64kg の場合
 $64 \div (1.6 \times 1.6) = 25$
 → **肥満の目安に到達!**

肥満症を防ぐ 3 つの習慣**① 食生活の見直し**加工食品・外食を控え、
野菜・たんぱく質中心の
食生活を心がけましょう。**② 日常の中で動く！**週 5 日・1 日 30 分の
ウォーキングが理想です。**③ 睡眠とストレス管理**夜ふかし・不規則な生活は過食
の原因につながりやすいので、
毎日の生活を見直しましょう。**日本人の肥満傾向は？**

- 男性の約 3 人に 1 人 (33%)、女性の 5 人に 1 人 (22%) が「BMI25 以上」の肥満体型
- 若年層～高齢者まで年々増加傾向に

→ ライフスタイルの変化が主な原因



肥満症の詳しい診断基準や治療法、話題の新薬「ウゴービ」については裏面へ！→





院長ショートコラム

肥満は、体の中で “静かに燃える炎”

内臓脂肪は、炎症を引き起こす物質を出し続けており、高血圧や糖尿病、脳・心臓の病気の火種になることもあります。

見た目だけでは判断できないからこそ、自分の健康状態を正しく“知る”ことが大切です。

当院では、生活習慣の見直しから最新治療までサポートしていますので、お気軽にご相談くださいね。

当院の取り組み

- ・栄養指導・運動サポートを含む包括的治療
- ・必要に応じて薬物（GLP 1）への移行も OK
- ・医師・看護師によるチーム体制

★ ★ 治療ステップ

1. 生活習慣改善

初期は「6 ヶ月で体重の 3 ～ 5 % 減少」が目標

2. 行動変容サポート

食事・運動の記録&振り返り

3. 薬物療法（GLP 1 受容体作動薬など） 新薬「ウゴービ（セマグルチド）」登場

NEW

Shiki+ ～しきっと日和～
＜次号予告＞熱中症

肥満症：診断基準とリスク

肥満症の定義：

BMI ≥ 25 + 合併症（高血圧、糖尿病など）

合併症リスク：

2 型糖尿病、心筋梗塞、睡眠時無呼吸症候群、特定がんなど

注目の新治療薬 「ウゴービ（セマグルチド）」



使用対象：BMI ≥ 35 、または ≥ 27 + 合併症

試験結果：15 ～ 20 % の体重減少が期待

副作用：吐き気、便秘などの消化器症状

保険：条件を満たせば適応。ただし、病院も限られる。

当院では自費診療で対応

項目	料金（税込）
0.25mg	2 本（2 週間）： 8,800 円 4 本（4 週間）： 17,600 円
0.5mg	2 本（2 週間）： 12,100 円 4 本（4 週間）： 24,200 円
1.0mg	2 本（2 週間）： 17,600 円 4 本（4 週間）： 35,200 円
初診料	5,500 円（問診・身体測定・血液検査・尿検査）
検査	3,300 円（血液検査・尿検査）

※1.7 mg、2.4 mgについては状態を診ながらご案内させていただきます。

※検査については必要に応じて適宜ご案内します。

※再診料は薬剤の料金に含まれます。

ただし、検査を行う場合は上記の通り費用が発生します

紫外線の強いこの季節におすすめ！《ワカサプリのビタミン C サプリ》

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」として、ビタミン C の摂取基準は、1 日 100mg 推奨とされています。

美容目的の場合：2000mg 以上の摂取が必要！

ワカサプリにはなんと・・・**一包にレモン 150 個分！**
なんとビタミン C が 3000mg 配合されているのです!!
つまり、美容目的でも十分満たせる摂取量です🍊

なぜワカサプリが選ばれるのか？

Point1
国内で販売されているビタミン C の 95 % 以上は中国産。

Point2

ワカサプリは貴重で安全なイギリス産のビタミン C を高配合しており、約 200 項目の残留農薬や有害物質検査をクリアした原料のみを使用しています🍊
そのため純粋なビタミン C を効率的に摂取できる高品質なサプリメントです。



高濃度ビタミン C 3000mg



ビタミン C カプセル



スティックタイプで
持ち運びにも便利

カプセルタイプで
酸っぱいものが苦手な方でも
毎日続けやすい！



しきファミリークリニック
Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ

0564-58-1361

ご予約

050-5527-4038

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中！



Instagram

