

## ゆとり

発行日：2026年1月23日  
発行：広報委員会 院外広報担当

## TOPICS

TOPICS 1

インフルエンザ流行に注意

TOPICS 2

「肥満症」について

TOPICS 3

「花粉症」対策準備について



TOPICS 1

インフルエンザ流行に注意

## 今季のインフルエンザの傾向は？

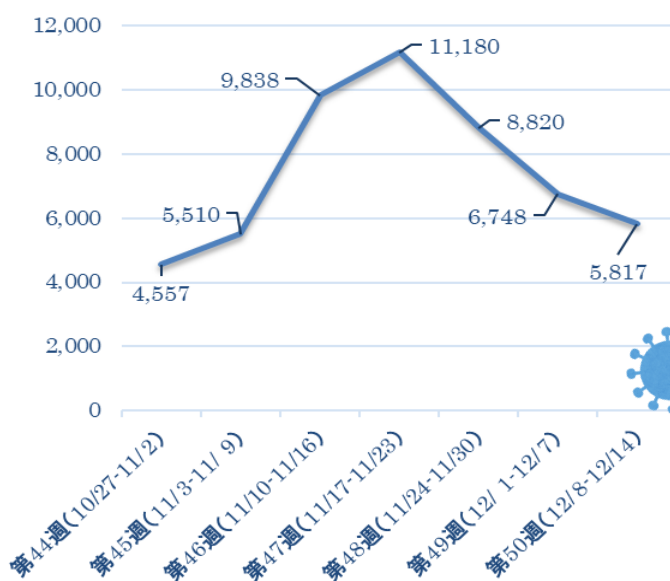
インフルエンザウイルスは大きく分けてA型・B型と分類されますが、今季は更に細分類した変異株「サブクレードK」が流行しています。

これまでのウイルスと比較し、感染が早い時期から拡大し、流行が長く続く見通しです。

早くもピークは過ぎた印象ですが、まだまだ感染者数は多く油断は禁物です。

症状や重症度は従来の季節性インフルエンザと大きく変わらず、通常の抗インフルエンザウイルス薬が有効であるとされています。

こまめな手洗いや咳エチケットに気を付け、長い流行期を乗り越えましょう。

千葉県インフルエンザ  
感染状況(件)

厚生労働省HPより引用

## まとめ

- ・今季のインフルエンザは流行が長引くと予想されるため、体調管理には注意しましょう。
- ・こまめに手洗いをしたり、咳エチケットに注意しましょう。
- ・医療機関で処方される抗インフルエンザウイルス薬は例年通り効果があるとされています。  
万が一症状が現れた場合は受診し適切な治療を受け、重症化を防ぎましょう。





## ●肥満症治療の食事のポイント

◎自分の**適正なエネルギー量(kcal)**で、主食・主菜・副菜を含む食事を取りましょう。

<b>主食</b> (糖質) ご飯・パン 麺・芋類 など		<b>主菜</b> (たんぱく質) 肉・魚・卵・ 大豆製品・乳 製品など		<b>副菜</b> (食物繊維 ・ビタミン類) 野菜類・海藻 類・きのこ類 など	
--	--	--	--	---	--

### 1日の食事による目標のエネルギー量(kcal)の算出方法

・BMI 35未満の肥満症

【目標】体重(**目標体重**)(kg)×25 = 1日のエネルギー目標量(kcal)

・BMI 35以上の高度肥満症

【目標】体重(**目標体重**)(kg)×20～25 = 1日のエネルギー目標量(kcal)

### ●BMI35未満の減量目標体重70kgの人の場合

エネルギー目標量1日約1,800kcal→3食に分けて、**食事1食あたりのエネルギー量**を計算してみる

$$1800\text{kcal} \div 3 = 600\text{kcal}$$

**1食あたりの目標エネルギー量**を目安に主食、主菜、副菜をバランスよく摂りましょう

朝：600kcal



昼：600kcal



夕：600kcal



食事が主食のみになったり、高脂質な食品に偏ったりすると、エネルギーが多くなりがちです。また**たんぱく質**や、**食物繊維を含む副菜類**が不足すると、食後の空腹感につながり、間食の原因にもなる為、気を付けましょう。



## ●減量のしかた

### 運動による消費目標のエネルギー量(kcal)の算出方法

体脂肪1kgは7,000kcalです。月に1kg体脂肪を落とすには、今より月で7,000kcal多く消費する必要があり、1日あたり250kcal多く消費することで月7,000kcalとなります。

例えば体重70kgの人が1時間座っていると70kcal(体重×1METs)消費されますが、1時間歩くと280kcal(体重×4METs)消費されます。差し引き210kcal多く消費出来ます。70分歩けば250kcal多く消費出来ます。70kgの人は今より1日70分多く歩けば月に1kg減量できることになります。

また、今より食事のカロリーを1日250kcal減らすことで月に7,000kcal消費できるので、体重に関係なく今より1日250kcal減らせば月に1kg減量できることになります。

肥満を解消するには  
(1kgの内臓脂肪を消費するには)

(例) 4週間で1kg痩せるには  
1kgの脂肪 = 7,000kcal  
 $7,000 \div 28 = 250\text{kcal/日}$



脂肪組織 1kg 7,000kcal

### こんなに体重が減りました!! (実際の成功例)

運動と食事療法で減量に成功し、症状が改善しました!

- Aさん 120kg → **103kg** : 1時間の歩行を始めて半年間で**17kg**の減量に成功しました!  
減量に伴って睡眠時無呼吸が改善、血圧も下がりました。
- Bさん 95kg → **85kg**: 栄養士の指導による食事療法を始めて4ヶ月で**10kg**の減量に成功しました!  
減量に伴って血圧も下がり降圧薬を減らすことが出来ました。

### ●最新の肥満症治療について

新しい肥満症治療薬 ⇒ GLP-1受容体作動薬

【作 用】: 脳の満腹中枢に作用し空腹を感じにくくなり、少ない食事で満腹になります。また全身の代謝を亢進しエネルギーと脂肪の消費を増やします。つまり食事が減って、代謝が亢進するため体重が減っていきます。

【用 法】: 週に1回自己注射します。少量から開始し、4週間毎に増量します。13~17週間で維持量になり目標体重に達するか68~72週間投与します。

【効果】: 20週間までは4週間で平均2%ずつ体重が減少します。68週間後には平均16%体重は減少し104週間後でも効果が持続していたと報告されています。(N Eng J Med 2021)

2024年2月から保険適応になっています。薬の費用は3割負担で1万円程です。  
ダイエット外来では適応のある方に対して処方を開始しています。

### 肥満症の薬物治療 治療適応

食事療法(栄養指導)、運動療法を6ヶ月以上行っても効果が得られず以下の要件を満たす場合

☐ 高血圧、脂質異常、糖尿病のいずれかの治療を受けている

+

☐ BMIが 35 以上

または

☐ BMIが 27 以上で以下のうち2つ以上の健康障害がある

耐糖能障害、脂質異常、高血圧、高尿酸血症、冠動脈疾患、  
脳血管疾患、肝機能障害、月経異常、変形性関節症、睡眠  
時無呼吸症候群、肥満関連腎臓病

### 当院「ダイエット外来」のご案内

診療日: 毎月第1・3・5週土曜日 午前

担当医師: 大澤 宏

ダイエット外来について詳しくはこちら





## 間違いやすい風邪と花粉症

花粉症の代表的な症状として「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」などがありますが、重症化すると頭痛を起こしたり、睡眠の質の低下、仕事や勉強の効率の低下など**日々の生活に悪影響**を及ぼします。



風邪でも同じような症状を呈することがあり、風邪だろうと放置してしまい、適切な花粉症の治療を受けずに症状が悪化してしまうケースもあります。

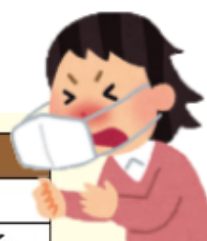
花粉症は、**今まで何ともなかったのに突然発症することもあります。**

そのため、今この症状が花粉症によるものなのか判断がつかない場合も少なくありません。花粉症と風邪の症状の違いについてセルフチェックできますので、花粉症かもしれない、普段の風邪とは違うなと思ったらお早めにご相談下さい。

## 花粉症対策？風邪？セルフチェックしよう！



症状	花粉症	風邪
くしゃみ	連続して何回も出る	連続することはまれ
鼻水	透明でサラサラしている	黄色みがかって、粘り気がある
鼻づまり	頻繁にある	頻繁にある
鼻の不具合	朝に症状が強く出る	時間に関係ない
目の症状	かゆみ、涙、充血	あまり症状は出にくい
ノドの症状	違和感	痛み、声のかすれ
発熱	熱はないが、あっても微熱程度	高熱が出ることもある
頭痛	ひどい場合に見られる	よく見られる
症状の期間	2週間以上	数日間



気軽に相談  
するっぴ



## 花粉症対策

## 【外出時】

- ①花粉情報に気を付け、多い日はできるだけ外出を控える
- ②外出時はマスクや帽子、ゴーグルなどをし、帰宅後は肌についた花粉をはらい落とす
- ③洗顔やうがいで花粉を洗い流す



## 【日常生活】

- ①掃除をこまめにする
- ②洗濯物はよくはたいて取り込む
- ③窓の開閉は慎重に
- ④ストレスをためない
- ⑤たばこやアルコールを控える
- ⑥暴飲暴食をさけて、バランスのとれた食生活を心がける



## ご相談

## 何科に受診すればいいの？



主な症状	診療科
鼻水、鼻づまり、くしゃみが強い	内科、耳鼻科
眼のかゆみ、充血がつらい	内科、眼科
肌のかゆみ、湿疹、肌荒れ	内科、皮膚科
複数の症状が混在している場合	内科、アレルギー科、総合診療科