

「わたしや水飲んでもふとるんよ」

三原市城町／内科 小園 亮次

日々更新される臨床医学の知見ですが、もっとも重要な研究成果はNew England Journal of Medicine (NEJM) などの有名英文誌に掲載されます。これらの雑誌、アカデミックなイメージですが、肩の力をぬいて流し読みしてみると意外と読みやすく、一般週刊誌的なネタ満載です。そうした話題を他で発表したところ好評をいただき、この『医師協だより』でも、とのリクエストをいただきましたので、このたびの寄稿となりました。

今回は肥満について語ります。表題は太ったおばちゃんはどうしてもやせられない場合によく使う理論ですが、ダイエットの困難さが実によく表現されています。また、このダイエット、いったん成功してもやがてはリバウンドと帰すという、はかなき事例は数知れません。最近のNEJMのレビューにはこうあります。「肥満は再発を繰り返す慢性疾患」である⁽¹⁾。つまり肥満は単なる不摂生の延長ではないのです。そして減量を阻止する主犯は脳です。ちょっとでもエネルギーバランスが負になると、脳が全力をあげてエネルギー保持すべく全身（腸や交感神経、細胞の代謝）に指令を出すわけですが、肥満者ではその反応が少しだけ過剰である。脳が出す指令のなかには情動をかきたてて食欲を増進する指令もはいつているようで、この経路は麻薬中毒の時にヤクがほしくなるのと同じ経路を使うとのこと。やせるのが難しいのもなげます。

表題の「わたしは水を飲んでも太る体質である」説ですが、エネルギー保存の原則から考えて「そんなことあるかい！」と思っていたのですが、カロリーのインアウトで説明できない肥満があることを最近知りました。それは腸内細菌の仕業⁽²⁾。ヒトの腸におけるエネルギー吸収は自前の（ヒトの）酵素だけでは完結しないらしく、共生する腸内細菌から（ヒトにはない）酵素を借りねば取り込めないものがたくさんある。また腸内で優勢な菌は人によって異なり、その種類よってエネルギー吸収の度合いが異なるため、同じものを食べても太る人と太らない人がでてくる。なんかサプリメントの宣伝の話みたいですが、ちゃんとした一連の研究があります。最初の論文は「太ったマウスにやせたマウスの便を移植すると痩せる。」というもの⁽³⁾。この論文の著者はすぐに特許をとって、この便移植による肥満治療の会社を作ったそうですが、いまのところ大ヒット商品は生まれてないようです。

さて、病院にいくと当たり前のように「やせなさい」といわれるけど、ダイエットって本当に身体にいいのか？その答えは意外とわかっていません。この点を明らかにしようとした大規模臨床試験を紹介します。LOOK AHEAD 研究といいます⁽⁴⁾。対象は約5,000人の糖尿病患者。半数は強化ダイエット群で、通常治療に加えトレーナーつきで徹底的に「ライザップ」してもらおう。かたやコントロール群は通常の糖尿病治療のみ。これを10年