

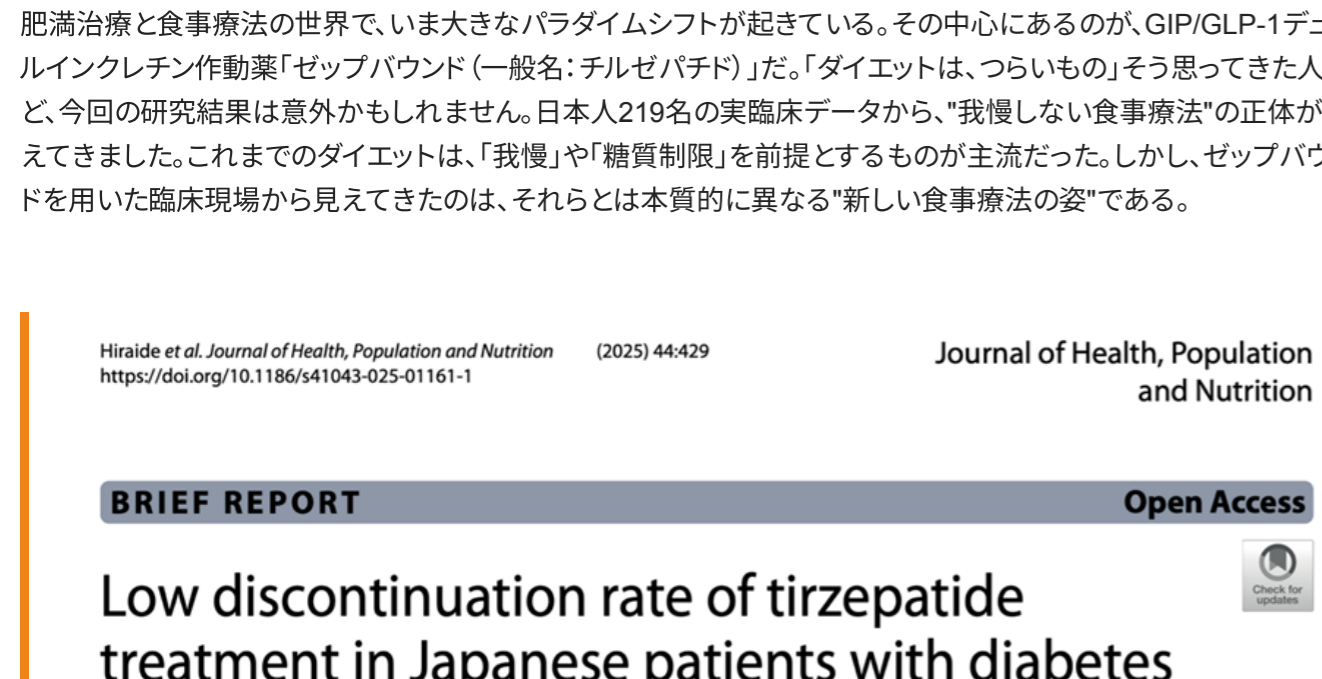
PressWalker > MyMedipro株式会社 > 「なぜ日本人はゼップバンドをやめないのか？」―糖質制限に頼らない"新しい食事療法"が明らかに

「なぜ日本人はゼップバンドをやめないのか？」―糖質制限に頼らない"新しい食事療法"が明らかに

MyMedipro株式会社
2025.01.16 13:45
美容・健康

HDCアトラスクリニック実臨床研究から見た、日本人219名のデータ。欧米の6～10%に対し、中断率はわずか1.3%。日本食文化と薬理作用の相性が生み出す「我慢しない食事療法」の正体。

肥満治療と食事療法の世界で、いま大きなパラダイムシフトが起きている。その中心にあるのが、GIP/GLP-1デュアルインクレンチン作動薬「ゼップバンド（一般名：チルゼパチド）」だ。「ダイエットは、つらいもの」そう思ってた人ほど、今回の研究結果は意外かもしれません。日本人219名の実臨床データから、「我慢しない食事療法」の正体が見えてきました。これまでのダイエットは、「我慢」や「糖質制限」を前提とするものが主流だった。しかし、ゼップバンドを用いた臨床現場から見えてきたのは、それとは本質的に異なる「新しい食事療法の姿」である。



糖質制限は、もはや最適解ではない

従来の糖質制限ダイエットは、「血糖値を上げないこと」を最大の目的としてきた。その結果、糖質を極端に避け、脂質に偏った食事に陥るケースも少なくなかった。

一方、ゼップバンド使用中の患者に共通して見られる変化は、「糖質を我慢する」のではなく、「自然に食事量そのものが適正化される」という点にある。

重要なのは、空腹と闘う必要がない、無理に食べる量を減らそうとしない、食後に「ちょうどよい満足感」が持続するとういう体験だ。

食欲を抑えるのではなく、「満腹を保つ」食事へ

ゼップバンドは、単なる食欲抑制剤ではない。

GLP-1に加え、GIPというホルモン経路にも作用することで、食後の満腹感が自然に持続し、胃内排出量が緩やかになる。血糖変動が安定し、空腹感が減るといった変化が起こる。

その結果、食事療法も従来型から大きく変わる。新しいメディカルダイエットにおける食事の基本は、「制限」ではなく「選択」である。

新しい食事療法の3つの特徴

- ① 食事量は「2〜3割減」が自然な最適解
多くの症例で共通するのは、食事量が無理なく2〜3割減少すること。これは日本古来の「腹八分目」と一致し、炎症抑制や代謝改善の観点からも理にかなっている。
- ② 脂っこい料理から自然に離れる
揚げ物や油っこい脂質の多い料理は、胃内停留時間が長くなり、不快感につながりやすい。そのため、赤身肉、魚、蒸し料理、和食中心の食事へと嗜好が自然に変化していく。
- ③ 食事回数に縛られない
「日3食必須」という固定概念から解放され、体調に応じて2食でも問題なく生活できる例も少なくない。重要なのは回数ではなく、質と満足度である。

日本食との相性が生む、治療継続性

ゼップバンド治療において、日本人は大きなアドバンテージを持つ。

少量多品目、低脂肪、高タンパクを基本とする和食文化は、薬理作用と非常に相性がよい。

結果として、治療のストレスが少ない、食費が減る、食事そのものの満足度が上がるといった、生活全体の質(QOL)の向上が報告されている。

新しい食事療法の本質

ゼップバンドが示した最大の示唆は、「痩せるために無理をする時代は終わった」という事実だ。

薬は魔法ではない。しかし、乱れた食欲調節システムを正常化する「きっかけ」にはなり得る。

そして、その先にあるのは、一生続けられる食事と生活習慣の再構築である。

発表の背景：欧米と比較して著しく低い「治療中断率」

これまで、チルゼパチドを用いた治療では、欧米の臨床試験において消化管副作用による治療中断が6〜10%報告されていた。しかし、当院の日本人患者219名を対象とした調査では、消化管副作用による中断率はわずか1.3% (3名) に留まることが明らかになりました。

この極めて低い中断率の背景には、日本人がもともと低脂肪な伝統的日本人食(和食)を好むという食文化との深い相関があると考えられます。

研究から得られた主な知見

本研究では、単なる薬理効果だけでなく、患者の「食行動の変化」に焦点を当てています。

自然な食事内容の変化として、92.2%の患者に食事内容の変化が認められ、特に「高脂肪食」を減らした割合は40.6%に達しました。

「我慢」ではなく「嗜好の変化」として、脂っこい料理を避け、赤身肉や和食中心の食事へと自然にシフトする傾向が確認されました。

自己管理への自信として、栄養指導を希望した患者は7.3%と少数でしたがこれは「無理な制限」をせざるも食事量が自然に2〜3割減少し、適正化されたためと推察されます。

【論文詳細解説】

一 糖質制限ではない、新しい食事療法とは一

肥満治療と食事療法の世界で、いま大きなパラダイムシフトが起きている。その中心にあるのが、GIP/GLP-1デュアルインクレンチン作動薬「ゼップバンド（一般名：チルゼパチド）」だ。

「ダイエットは、つらいもの」そう思ってた人ほど、今回の研究結果は意外かもしれません。日本人219名の実臨床データから、「我慢しない食事療法」の正体が見えてきました。

これまでのダイエットは、「我慢」や「糖質制限」を前提とするものが主流だった。しかし、ゼップバンドを用いた臨床現場から見えてきたのは、それとは本質的に異なる「新しい食事療法の姿」である。

HDCアトラスクリニック(院長：鈴木吉彦)は、GIP/GLP-1受容体作動薬「チルゼパチド」を投与された日本人2型糖尿病病患者を対象とした実臨床研究の結果を公開しました。本研究内容は、海外学術雑誌「Journal of Health, Population and Nutrition」(2025年)にアクセプトされました。

以下には、私達が投稿し、アクセプトされた海外雑誌から、読み取れる内容を解説します。

■ 論文概要 (要約)

論文タイトル:
Low discontinuation rate of tirzepatide treatment in Japanese patients with diabetes mellitus; importance of traditional Japanese diet

掲載誌:
Journal of Health, Population and Nutrition (2025年)

研究目的:
チルゼパチド (GIP/GLP-1受容体作動薬) は有効性が高い一方、欧米では消化管副作用により6〜10%が治療中断すると報告されている。本研究は、日本人2型糖尿病患者における実臨床での中断率がなぜ低いのかを、特に食行動・食事内容の変化に着目して検討することを目的とした。

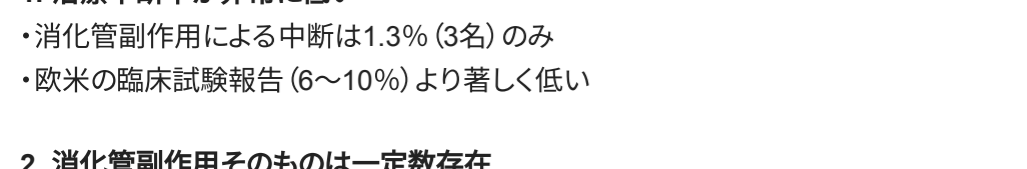
研究デザイン・対象:
対象: 日本人2型糖尿病患者219名
平均年齢: 59.2歳、男性74.9%
観察方法: チルゼパチド開始後、2週間ごとの通院と食事アンケート
リアル・ワールド・エビデンス患者は含まれていない

主な結果:

- 1. 治療中断率が非常に低い
・消化管副作用による中断は1.3% (3名) のみ
・欧米の臨床試験報告 (6〜10%) より著しく低い

- 2. 消化管副作用そのものは一定数存在
・何らかの消化管症状: 36.5%
・悪心・嘔吐: 4.1%
・便秘: 10.0%
・下痢: 2.7%
・胃炎: 6.4%
・食欲低下は80.3%に認められ、重度 (50%以上低下) は15.1%

- 3. 食行動の変化が顕著
・食事内容の変化が92.2%の患者に認められた
・主な変化:
 - 主食 (米) を減らした: 44.2%
 - 高脂肪食を減らした: 40.6%
 - 魚・肉を減らした: 16.4%
・食事回数は約7割が維持され、極端な食事制限は少なかった



- 4. 栄養指導を求める患者は少数
・栄養指導を希望したのは7.3%のみ
・理由: 自然に食事量が調整された、我慢が不要だった、減量成功により自己管理への自信が高まった

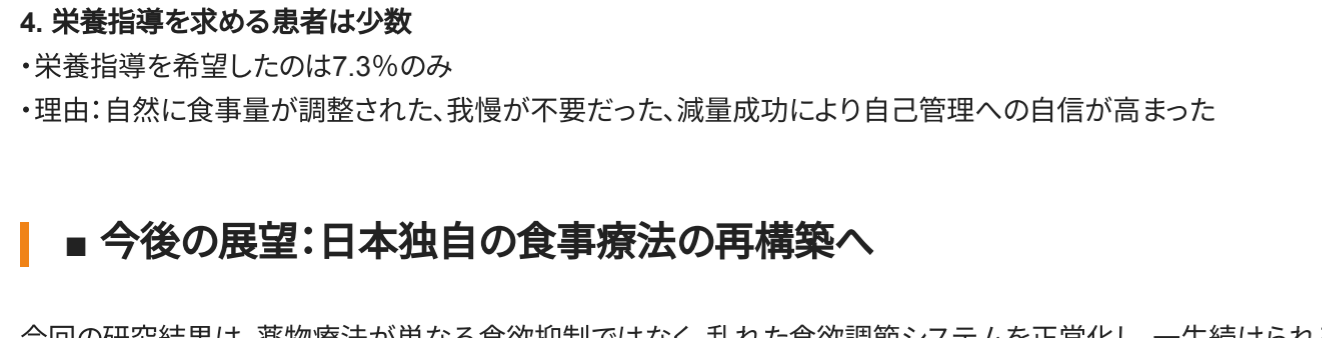
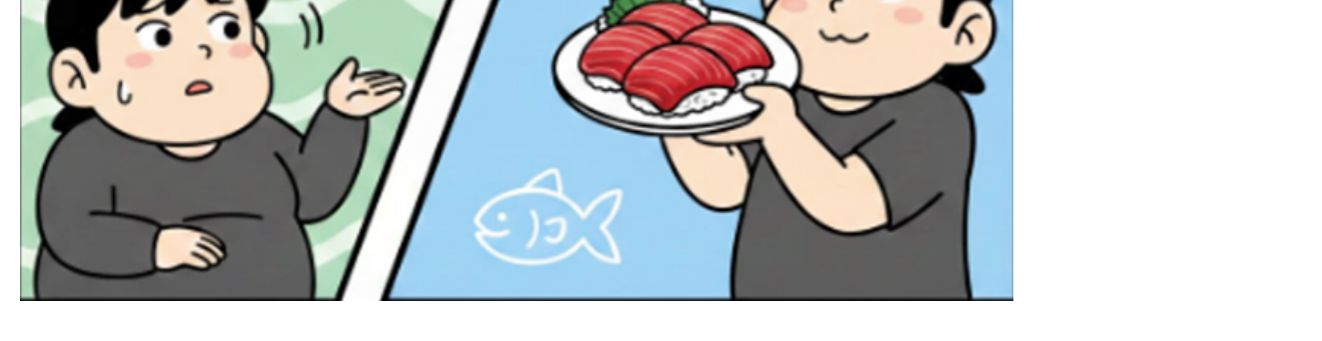
■ 今後の展望：日本独自の食事療法の再構築へ

今回の研究結果は、薬物療法が単なる食欲抑制ではなく、乱れた食欲調節システムを正常化し、一生続けられる生活習慣を再構築する「きっかけ」になり得ることを示唆しています。

この論文では、明確に、その傾向が示され、ゼップバンドやマンジャロは、日本食にあってはる治療法であることが明確に示されています。すなわち、日本人はもともと脂質摂取量が少なく、伝統的食(魚・肉・そば・寿司など)を選択しやすい。チルゼパチドは高脂肪・高カロリー食への嗜好を低下させるため、欧米型高脂肪食では「悪心・嘔吐」が問題になりやすい、日本では食事の自然な置き換えが可能で、中断に至りにくいということです。

Real World Studyとしては、とても重要な内容であると、私達は考えている。なお、本剤は医師の診断が必要な処方薬であります。

■ 参考書は、以下の3冊をお読みください。



【組織概要】

■ HDCアトラスクリニック

院長: 鈴木吉彦

所在地: 東京都千代田区一番町5番地3 アトラスビル1階

公式サイト: <https://www.hdc-atlas.com/>

関連企業: MyMedipro株式会社

研究内容: チルゼパチド (GIP/GLP-1受容体作動薬) を投与された日本人2型糖尿病患者を対象とした実臨床研究。本研究は海外学術雑誌「Journal of Health, Population and Nutrition」(2025年)にアクセプトされました。

企業担当者の連絡先を閲覧するには会員登録を行い、ログインしてください。

[ログイン](#)

種類: その他

カテゴリ: 美容・健康

MyMedipro株式会社

URL: <https://www.mymedipro.co.jp/>

業種区分: サービス業

代表者名: 鈴木吉彦

上場区分: 未上場

この企業のプレスリリース

美容・健康 | 「メトフォルミンで痩せる」は本当か? | 2025.01.22 16:14

MyMedipro株式会社

美容・健康 | 「リベラスダイエット」の法的リスク「痩せます」と言ってはいけない | 2025.01.21 16:10

MyMedipro株式会社

美容・健康 | Kindleから撤退し、全ノウハウを無料開放へ。「AI」に選ばれるクリニックになるための「LLMO (AI検索最適化)」戦略 | 2025.01.20 15:50

MyMedipro株式会社

[もっと見る](#)

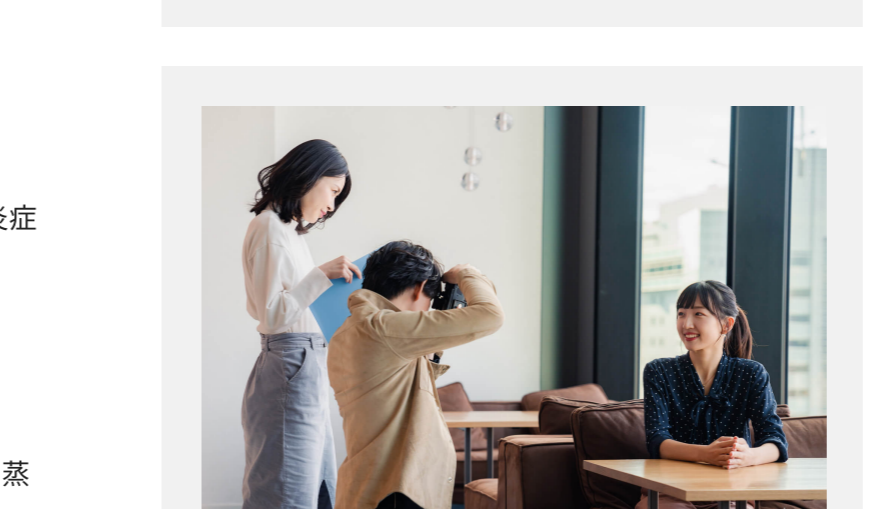
媒体資料 | よくあるご質問 | 会社概要 | お問い合わせ | 利用規約 | ご利用環境について | プライバシーポリシー | 利用者情報の外部送信について

カテゴリ一覧

- デジタル
- ゲーム・ホビー
- システム・通信
- 観光・レジャー
- エンタメ
- スポーツ・アウトドア
- 自動車・バイク
- ホーム
- ファッション
- 食・グルメ
- 美容・健康
- ライフスタイル
- 金融・保険
- 広告・宣伝
- 交通・物流
- エネルギー・環境
- 自治体など



【月間最優秀プレスリリース】MVP(Most Valuable PressRelease)を発表!



知っておきたいメディアに選ばれるプレスリリースの書き方を現役編集長が紹介



広告企画・マーケティング資料を無料ダウンロード | 掲載無制限のB2Bマッチングプラットフォーム