

PressWalker > MyMedipro株式会社 > 「メトフォルミンで痩せる」は本当か？

## 「メトフォルミンで痩せる」は本当か？

MyMedipro株式会社  
2026.01.22 16:14

美容・健康

**本来は2型糖尿病治療薬。ダイエット目的処方リスク。「安全」「長寿」の説明に科学的根拠なし。医療詐欺と評価される可能性も。**

近年、美容・ダイエット分野を掲げる一部医療機関において、「メトフォルミンで安全に痩せる」「糖尿病の薬だから安心」といった説明のもと、メトフォルミンが減量目的で処方されるケースが増えています。しかし本当に、それは医学的・法的に許される行為なのだろうか。「安価で歴史ある糖尿病薬」ですが、近年では「不老長寿の薬ではないか」という期待から世界中で研究が進められています。しかし、メトフォルミンについては「人間で証明されている効果」と「動物実験（または研究段階）の効果」を明確に区別して理解しておく必要があります。

### メトフォルミンの効果分類：証明された効果と研究段階の効果

メトフォルミンについては、【人間】で医学的に証明・確立されている効果と【動物実験・細胞実験】で示唆されているが人間では未確定な効果を、明確に区別して整理する必要があります。

#### 【人間】で医学的に証明・確立されている効果

これらは臨床試験（治験）で実行され、実際に医療現場で治療として使われている効果です。

##### ◆2型糖尿病の治療・改善

肝臓で糖が作られるのを抑え、筋肉での糖の利用を促すことで血糖値を下げます。

##### ◆多囊性卵巣症候群（PCOS）の排卵改善

インスリン抵抗性を改善することで、排卵障害のある女性の排卵を助け、妊娠率を向上させる効果が広く認められています（日本では保険適用外使用となることが多いですが、世界的に標準的な治療の一つです）。

##### ◆体重増加の抑制（または軽度の減少）

多くの糖尿病薬が「太りやすい」副作用を持つ中で、メトホルミンは「太りにくい（あるいは少し痩せる）」ことが証明されています。

##### ◆糖尿病患者における合併症予防

糖尿病患者が服用した場合に限り、血管イベント（心筋梗塞など）のリスクを下げることが大規模な調査で示されています。

#### 【動物実験・細胞実験】で示唆されているが人間では未確定な効果

### 科学ニュースの「本当」の見方：専門家が慎重なワケ

**問題提起：研究と現実のギャップ**

**動物実験の成功 ≠ 人間の成功**  
動物や細胞レベルの成果は、人間で再現されるものではありません。

**科学的な不確実性という壁**  
実験までの結果が、健康な人ではないリスクを伴う場合、結果が異なる可能性があります。

**解決策：専門家の思考プロセス**

**臨床試験が「最終的な証拠」**  
臨床試験は、人間対象の試験で有効性が確定するまで結論を保留します。

**専門家は、人間対象の試験で有効性が確定するまで結論を保留します。**

**未検証の情報を鵜呑みにしない**  
信頼性の低い情報を鵜呑みにすると、健康被害や生命の危険を招く可能性があります。

これらは「マウスや線虫では劇的な効果が出た」ものの、健康な人間でも同様起きるかはまだ証明されていない（現在、大規模な試験で検証中の）効果です。

##### ◆寿命の延長（アンチエイジング）

動物：線虫や特定のマウス実験で寿命が延びることが確認されています。

人間：メトホルミンを飲んでいる糖尿病患者は、糖尿病でない人より長生きするかもしれないという観察データがありますが、「健康な人が飲んで寿命が延びるか」は証明されていません。現在、アメリカでTAME試験という大規模な臨床試験が行われています。

##### ◆がんの予防・治療効果

動物：多くの動物実験で、腫瘍の成長を抑えたり、発生を予防する効果が確認されています。

人間：疫学調査（データ分析）では「メトホルミンを飲んでいる人はがんになりにくい」という傾向が見られていますが、実際に「がん予防薬」として認定できるレベルの臨床証明はまだできていません。

##### ◆認知症の予防

動物：神経細胞を保護し、認知機能を改善するデータがあります。

人間：糖尿病患者における認知症リスク低下の報告はありますが、健康な人の予防防止になるかはまだ分かっていません。

##### ◆オートファジー（細胞のお掃除機能）の活性化

実験：細胞レベルでは、オートファジーを活性化させ、細胞内のゴミを除去して若返らせるメカニズムが確認されています。これが人間でどの程度臨床的な意味（見た目の若返りなど）を持つかは研究段階です。

### メトフォルミンを「ダイエット」目的で処方することの法的リスク

メトフォルミンを「ダイエット」目的で処方するとすると、その内容は、医療機関にとって「監視できない法的リスク」を示唆するものになります。

### 「太りにくい」とは？

（体重維持の状況）

エネルギー収支の「均衡」がとれた状態  
摂取カロリーと消費カロリーがほぼ同じで、体重が安定しています。

身体的「抵抗維持」システムが機能  
自律神経調節により、エネルギー消費を適切にコントロールして、安定している状態があります。

### 「痩せる」とは？

（5%以上の体重減少）

意図的な「エネルギー不足」を伴う行為  
消費カロリーが摂取カロリーを上回ることで、脂肪などが分解されます。

身体的「抵抗」に抗うプロセス  
体はエネルギー不足から守るため、食事摂取や運動などの継続が不可欠です。

#### ◆① メトフォルミンに「5%以上の減量エビデンス」は存在しない

メトフォルミンは2型糖尿病患者の血糖コントロールを目的とした薬剤であり、肥満治療薬ではない。5%以上の体重減少を安定して達成したという臨床エビデンスは存在しない。

確かに一部の患者で体重減少が見られることはあるが、その多くは食欲不振や消化管症状による「副作用的な体重減少」であり、治療目的としての減量は本質的に異なる。つまり、「痩せる」というより、やっつけるに近い現象です。

HDCアトラスクリニック  
鈴木 吉彦 医学博士

MyMedipro株式会社

#### 「メトフォルミンでダイエットして大丈夫なの？」

##### ◆② 「安全」「長寿」「がん予防」という説明は日本人データがない

メトフォルミンは長年使われているから安全、がんになりにくい、長寿になりやすい——これらは動物だけに示されたもので、人間、特に日本人を対象とした明確なエビデンスが存在しません。

むしろ、メトホルミンは、糖尿病の臨床においても、悪心、腹痛、下痢、脱力感などの副作用は日常診療で頻りに確認されています。つまり「利益が証明されていない薬を、リスクを伴って服用する合理性は乏しい」と考えられます。

##### ◆③ 「痩せます」とコミットした時点で法的問題が生じる

医師が、5%以上の減量効果が期待できないと認識しながら「痩せます」「ダイエット効果があります」と説明し処方する行為は、薬機法違反、医師法違反、さらに不法行為責任を問われる可能性があります。

特に問題となるのは、科学的根拠がない効能の断定的説明、患者の期待を誤認させる広告・説明、美容目的での反復処方、これらが組み合わさった場合、医療行為の名を借りた不当勧誘、と評価される可能性が高いとされています。

##### ◆④ 状況次第では「医療詐欺」と評価されても不思議ではない

厚労省が美容医療広告への規制強化を示している現状において、効果が証明されていない薬剤を「痩せる」と説明し、自由診療で反復的に処方する行為は、医療詐欺と評価されてもおかしくないと指摘されます。

とくに、減量治療薬が存在することを説明しない、「安全」「有名」「昔から使われている」という印象操作、SNSやWeb広告での誘導、これらが重なると、故意性を問われるリスクが高まります。

### 専門家視点での総括：「知らなかった」では済まされない時代へ

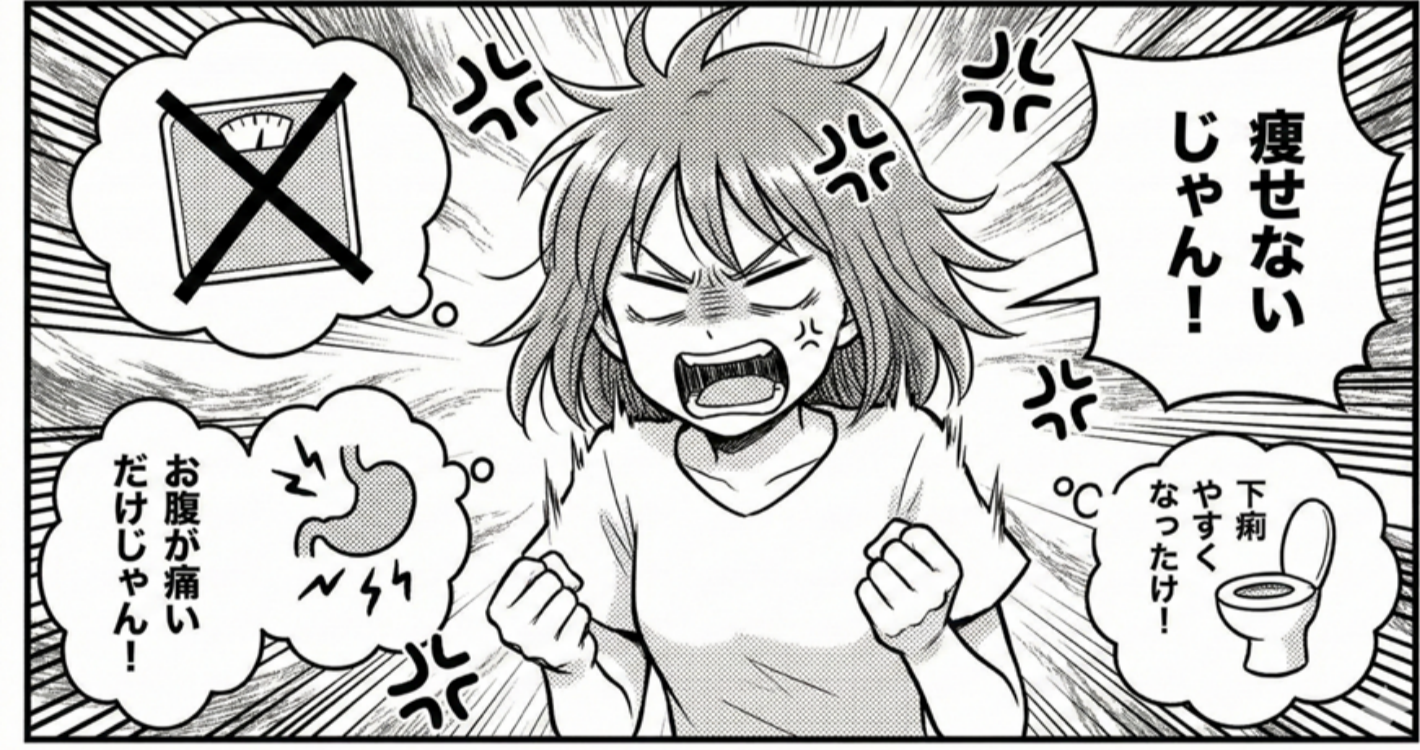
メトフォルミンは、減量目的処方し、「痩せます」と説明する薬剤ではありません。

「昔から使われているから安全」「がん予防や長寿に良いらしい——そうした説明は、科学的にも法的にも成立しません。

今後、美容医療広告への規制が強化される中で、安易なダイエット目的処方は、医療機関にとって重大なリスクとなりうります。

患者にとっても、エビデンスのない服薬は「得」ではなく、「害」になる可能性があります。

医療の信頼を守るためにも、いま一度、処方と説明責任が問われています。



※本記事は、<https://www.dualincretin.net/merformin> を参考に整理しています。

#### 【組織概要】

■ HDCアトラスクリニック

院長：鈴木吉彦（糖尿病専門医）

関連サイト：<https://www.dualincretin.net/merformin>

関連企業：MyMedipro株式会社

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

- 「痩せる薬」の甘い罠——SGLT2阻害剤の不適切処方が招く「過食リバンド」と被害者が知るべき返金請求の全技術**

2026.01.23 12:18

MyMedipro株式会社
- 「メトフォルミンで痩せる」は本当か？**

2026.01.22 16:14

MyMedipro株式会社
- 「リハルスダイエット」の法的リスク—「痩せます」と言っていない薬**

2026.01.21 16:10

MyMedipro株式会社

もっと見る

#### カテゴリー一覧

- 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2Bマッチングプラットフォーム