とらうべ

ガルシニアダイエットのエビデンス

福岡敏雄
名古屋大学医学部救急医学助手

A：ねえ，ガルシニアダイエットって知ってる？

B：えっ，あなたダイエットしてるの？

A：違うわよ．ほら，時々雑誌に載っているでしょ．インド原産の薬草よ．このやせる効果を調べた研究を見つけたのよ．これがおもしろいんだから．

B：ほんと!?　で，やせるの？

A：結論を急がないの．あせって飛びついたって，ニセ情報だったら困るでしょ．信用できるかどうか確かめないと．ほら，これよ．

B：げっ．これ医学論文じゃないの．

A：だからすごいんじゃない．雑誌広告やテレビと全然違うのよ．真剣に調べてるんだから．もとは英語なんだけど，日本語訳だから読みやすいでしょ．

B：ちょっと見せてね．なになに，地方新聞に広告を載せて公募し，対象になるかどうかはBMIっていう肥満の指標で決めたのね．そして，ガルシニアの有効成分の錠剤を飲む人と，プラセボというその成分を含まないニセの錠剤を飲む群に分けて比較したんだ．しかも，どっちの群にするかは，乱数に従って決めたのね．

A：これがランダム化よ．単に飲む飲まないで比べたら，ダイエットに並々ならぬ情熱を持った人ばかり飲むかもしれないでしょ．それじゃあ，ガルシニアの効果なのか，その人の熱意のせいなのかわかんないじゃない．

B：なるほどね．参加者は2週間ごとに受診して，12週間追跡したのね．体重はデジタル体重計でクリニックで測定し，体脂肪量はレントゲンのスキャナーを用いて測定してるわ．単に写真を比べたり，自己申告じゃないんだ．これじゃあ，うそもつけないわね．

A：しかも，誰がガルシニアを飲んでいるかわからないから，手心も加えられないのよ．

B：盲検化って言うやつね．確かに間違いは起こりにくいわね．何でどうやって測ったか詳しく書いてあるわね．くどいくらい．

A：結論だけ知りたいのだったらむだに見えるかもしれないけど，結論が信用できるかどうか知りたいのなら，ここまで書いたほうが親切でしょ．

B：確かにそうね．ちゃんと書いているだけで信頼できそうな気がするわ．

A：それに，この図がいいのよ．研究の対象となった人の結果が一目瞭然！　そのうち180人対象となりそうな人がいて，45人は医学上の問題や都合がつかなくて止めていて，135人が対象になっているでしょ．

B：結局，研究の対象になった人がどうなったかが全部示されているのね．これを見ると，135人のうち69人がプラセボを，66人がガルシニアを飲んだわけね．でも，そのうちの何人かは途中で止めているわよ．

A：そうなのよ．そこがこの研究の弱いところなの．結局12週の最後まで研究を続けられたのはそれぞれ60%くらいずつなのよ．

B：でも，ダイエットなんだから入院してやるのも変だし，現実的ではないわよね．これくらいが限界なのかしら．で，結果は……えっ!?

A：ねっ，面白いでしょ．

(詳しく知りたい方は，Heymsfield SBら：やせ薬としてのGarcinia cambogia(ヒドロキシクエン酸)，JAMA日本語版，1999年10月号104-110頁をお読み下さい)

© IGAKU-SHOIN Ltd, 2013
2026/09/29 13:54:44