

健康新聞 6月号

今村病院健康管理センター

「内臓脂肪に注意！」

近年「メタボリックシンドローム」という言葉が急速に広まり、太っていれば「メタボ」と太っている人の代名詞のように使われることが多くなりました。メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群とも呼ばれ、内臓脂肪の蓄積によってさまざまな病気が引き起こされた状態をいいます。主な疾患に「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などがあり、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。

皮膚のすぐ下につくのが皮下脂肪、内臓のまわりにつくのが内臓脂肪

日本では国民の1/4が肥満と言われています。体のどの部分に脂肪がつかかによって肥満のタイプをわけることができます。

洋ナシ型肥満

下腹部、腰まわり、太もも、お尻のまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプで、皮下脂肪型肥満といわれています。贅肉をつまむことができます。女性に多く見られる太り方であり、外見的に肥満体型が目立ちやすいというのが特徴です。リンゴ型肥満に比べると比較的生活習慣病の心配は少ないといえます。皮下脂肪は内臓脂肪に比べると代謝が悪いので分解されにくい性質を持っています。

リンゴ型肥満

内臓に脂肪が蓄積するタイプで、内臓脂肪型肥満といわれています。お腹まわりに脂肪がつき、まさしくビール腹といわれるなど中年男性に多い太り方であり、更年期を過ぎた女性に多いタイプです。また、見た目は痩せているくらい体脂肪が少ないがお腹だけポッコリ出ている隠れ肥満もリンゴ型肥満にはいります。リンゴ型肥満は、肥満が引き起こす病気と密接に関わっています。

内臓脂肪を手軽に算出する方法、BMI（ボディ・マス・インデックス）という値があります。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5 未満やせ 18.5~24.9 正常 25 以上肥満

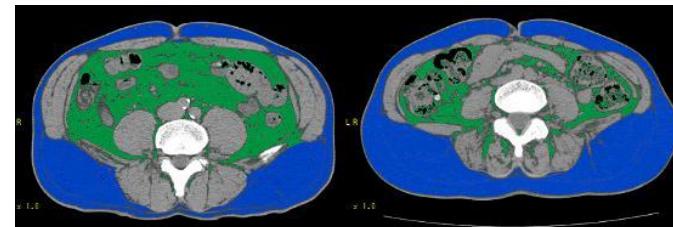
内臓脂肪は腹部CTの検査をすることで、皮下脂肪・内臓脂肪の量を直接測定することができます。

内臓脂肪面積が100cm²以上になるとメタボリックシンドロームの発生率が上がります。

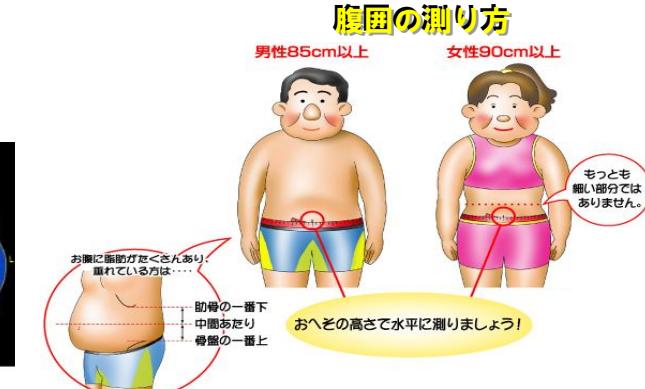
男性の場合腹囲（おへそ周り）が85cm以上、女性の場合90cm以上あれば、内臓脂肪が多い可能性があるので注意しましょう。

腹部CT写真

緑・内臓脂肪



青・皮下脂肪



ウエスト長がほぼ同じで、内臓脂肪面積が異なる例

内臓脂肪は落ちやすい！

内臓脂肪はおもに血行の良い内臓周りにつくため、蓄積されるのも早いですが、分解されるのも早く、代謝を上げることで減りやすいという性質を持っています。毎日の食事をコントロールし毎日適度な運動を続けることで確実に減らす事ができる脂肪です。

毎日の食事は規則正しく！

時間が無いからと朝食を抜いたり、ダイエットのために昼食や夕食を抜くと体は少しでもエネルギーを蓄えようと食事に過剰反応するようになり、中性脂肪の増加につながります。

1日3食、規則正しく食べることが代謝を上げることになります。また、よくかんで食べることで満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐことができます。

甘いお菓子やジュースなどの間食は中性脂肪やコレステロールを増加させる原因であり、寝る前の食事はエネルギー消費量が少ないので脂肪として蓄えられやすいので控えましょう。

毎日できる適度な運動を！

内臓脂肪がたまりやすい原因は、摂取したエネルギーよりも消費するエネルギーのほうが少ないとされています。適度な運動を行ってエネルギーを消費させることが大切です。

運動を30分以上続けないと脂肪の燃焼が起きないといわれていましたが、10分ずつ3回に分けて行っても同じような効果があるとわかつてきました。脂肪を燃焼させる効果があるのは有酸素運動です。ウォーキング、ジョギング、水泳やサイクリングなどです。有酸素運動で体に筋肉がつき、基礎代謝が上がりので痩せやすく太りにくく体になります。

いきなり負荷の大きい運動を行っても長続きしません。最初はストレッチから初めて行きましょう。

運動する時間がないときは、数分の空き時間を見つけてストレッチだけでも行いましょう。運動を行うことで血圧も下がり、血糖を下げるインスリンの働きもよくなりるので糖尿病の予防や生活習慣病の改善に効果的です。

アルコールは控える！

アルコール類は度数が高いほどカロリーが多くなります。強いお酒を避け低アルコール・低糖質のビールに切り替えましょう。飲み過ぎは中性脂肪の増加につながり内臓脂肪の原因となります。肝臓のためにも休肝日を作りましょう。

おつまみは魚や野菜、豆腐など低カロリーなものを摂取しましょう。

あなたも内臓脂肪を測定してみませんか？

おへその位置のCT写真を一枚撮影するだけですので、入室して5分ほどで終わります。その日のうちに結果説明を受けることが出来ます。検査料3150円です。

今村病院健康管理センターTEL0942-84-1238までご連絡下さい。

