

脂肪の減らし方は、皮下脂肪と内臓脂肪で異なる

手足の**皮下脂肪**は、筋トレなどして手足の筋肉のエネルギー消費を促進すれば、減らせますが、筋肉量が少なく運動しにくいおなか回りの皮下脂肪は簡単には減らせません。**内臓脂肪**を減らすには、肝臓のエネルギー消費は促進できないので、食べ物の摂取カロリーを減らすしか手段がありません。

一般的に、毎日200Kcal相当の食べ物(トナツ1個分)を減らすか、運動(ジョギング30分間)して200Kcalを消費すれば、1か月間に体重1kgが減らせます。内臓脂肪を主に減らすには、筋肉量が落ちないように軽く運動しながら、食べ物を少し我慢して徐々に体重を減らす方法がお勧めです。

健康 ♪ 外来ニュース

内臓脂肪の何がいけないのか？

BMI[体重kg÷(身長m)²]が25以上の状態は肥満ですが、いわゆるメボかどうかは検査しないと分かりません。**メタボリックシンドローム(代謝症候群)**とは、内臓脂肪型肥満があつて、①脂質代謝異常(中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/またはHDL-コレステロール $< 40\text{mg/dl}$)、②高血圧(収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$)、③高血糖(空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$)のうち2個以上がある病的な状態を指します。日本では、臍レベルのウエスト周囲径(腹囲)を測定して、男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$ なら内臓脂肪型肥満と判断しています。

脂肪細胞は、中性脂肪(コレステロールではない!)を蓄えて、必要に応じて脂肪酸とグリセロール(別名:グリセリン)に分解してエネルギー源として臓器に供給する役割をしています。

内臓脂肪は、胃腸に付く大網や腸間膜に存在する脂肪細胞の集まりで、生成された脂肪酸とグリセロールは、近くの門脈(腸から肝臓へ栄養を運ぶ血管)を流れて、肝臓をエネルギー過多にして脂肪肝やインスリンに対する抵抗性(効きにくい状態)を作り、脂質代謝異常、高血圧、高血糖を引き起こして、動脈硬化による病気(心筋梗塞、脳卒中など)の原因になります。さらに脂肪細胞からは、種々の活性物質(アディポサイトカイン)が分泌されて、動脈硬化や生活習慣病を悪化させます。

一方、**皮下脂肪**は、筋肉のためのエネルギー貯蔵庫です。脂肪酸とグリセロールに分解された後、血液で近くの筋肉に運ばれて、筋肉運動のエネルギーとして利用されます。

CTスキャンによる内臓脂肪検査

臍レベルの腹部CT検査で内臓脂肪面積(図の赤色部分)が 100cm^2 以上あると内臓脂肪型肥満です。腹囲が正常範囲でも内臓脂肪が多い“隠れ内臓脂肪型肥満”も見つけられます。当院では人間ドックのオプション検査として測定できます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋