

健康だより (メタボリックシンドローム) ②

内臓脂肪の蓄積はどうして起こる？

内臓脂肪蓄積のメカニズムは、すべて明らかになっているとはいえませんが、その原因の大きな要素をしめているのは「過栄養」と「運動不足」といった生活習慣です。

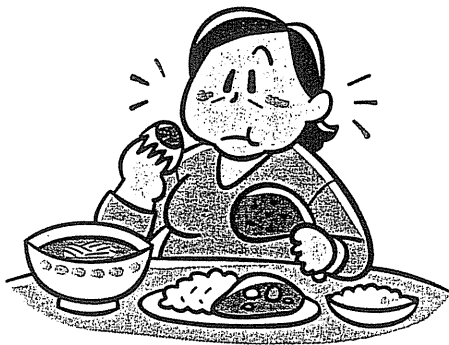
食事で摂取するエネルギー量と、運動で消費するエネルギー量のバランスが崩れると、余った分が脂肪細胞に蓄えられます。その他、加齢や遺伝的な体質、男性であることなども内臓脂肪を貯める原因といわれています。

自己チェック方法

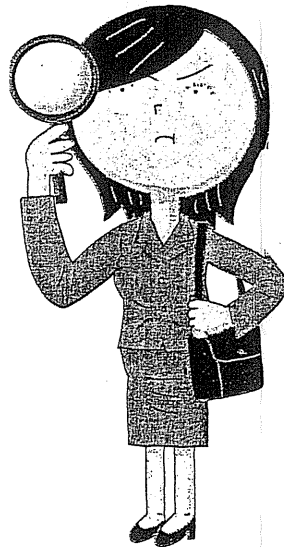


内臓脂肪が
たまりやすい生活をしていませんか？

- ☐ 1回の食事時間が30分以上
- ☐ 食事を満腹になるまで食べる
- ☐ 間食をよくする
- ☐ 緑黄色野菜が嫌い
- ☐ アイスcreamを好む
- ☐ 移動手段はいつも自動車
- ☐ 運動はほとんどしない
- ☐ たばこを吸う



→ チェックの数が多いほど
内臓脂肪がたまりやすい生活です



皮下脂肪型肥満



おへその位置で撮ったCT写真。上が
おへそ側、下が背中側。黒く見えるのが
脂肪で、皮下にたくさんついている。

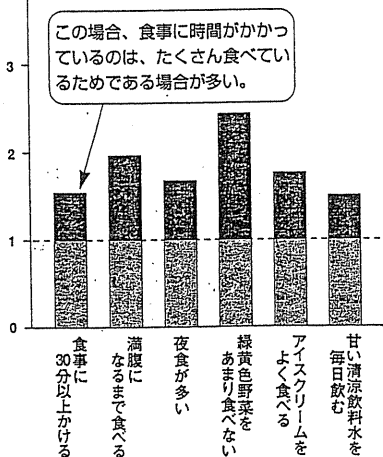
内臓脂肪型肥満



内臓（腸管など）の周りに、たくさん
の脂肪がついている。

内臓脂肪蓄積者と食生活

(松澤ら 2001年)



人間ドックを受けた約800人のアンケートをもとに作成。BMIが25未満で内臓脂肪面積が100cm²未満の人を1とした場合に、BMIは25未満だが内臓脂肪面積が100cm²以上の人の回答の割合を示した。

夜型生活について注意！
こんな例があります。
若い男性で、中性脂肪値が極めて高い患者さんがいました。なかなか原因が見つからず、検査のために少しの間入院したところ、不思議なことに値がどんどん下がっていったのです。
そこでわかったのは、その男性のふだんの生活はいわゆる夜型で、夕食はいつも深夜にとっており、夜中にたくさん食べていたということです。それが入院して規則正しい生活を送ることで、正常値に近づいていったのです。
活動量の少ない夜、しかも寝る前にたくさん食べれば、どうしても太りやすくなります。
夜型生活を送っている人は、現在の生活を見直してみることが必要でしょう。



内臓脂肪を防ぐポイント

1・体を動かす

食べた分だけ体を動かせばエネルギーは消費され、脂肪はたまらない。日常生活の中でできるだけ体を動かしましょう。ウォーキング等の有酸素運動は、効率よく内臓脂肪を減らすのでおすすめです。

2・総エネルギーをとり過ぎない

体内で余ったエネルギーは、脂肪細胞に蓄えられる。必要以上のエネルギーをとり続けると、脂肪細胞はどんどん大きくなってしまいます。適正エネルギー量の食事を心がけよう。

3・脂質をとりすぎない

脂質とはいわゆる“あぶら”のこと。植物性なら「油」、動物性なら「脂」と表記される。脂質もまた、とり過ぎによって余った分は脂肪細胞にとり込まれる。また、血液中のコレステロールを増やし、動脈硬化を促進させる要因にも。

4・ショ糖をとり過ぎない

「ショ糖」とは砂糖の主な成分。砂糖は、菓子やケーキ、飲料などに多く含まれ、ついとり過ぎになることも。間食やデザートなどが多い人は要チェック。摂取エネルギーの増加で肥満に結びつきます。

5・加齢や性別を考慮する

中年以降になると内臓脂肪はたまりやすくなる。加齢とともに「基礎代謝」*が低下し、若いころと同じ量を食べると太りやすくなります。また、男性は、女性よりも内臓脂肪がたまりやすい傾向が。女性も閉経後はたまりやすくなるため注意しましょう。

* 基礎代謝…目覚めている状態での生命維持に最低限必要なエネルギー

6・酒と上手につきあう

アルコールはそのエネルギー量を考えれば肥満にはなりません。問題なのは、一緒に食べるつまみが高エネルギーであったり、飲む時間帯が深夜になったり、仕上げてラーメンやお茶漬けを食べたりすること。適量を守ってのみ方を工夫しよう。

7・ストレスをためない・禁煙する

ストレスで“やけ食い”していませんか？食べ過ぎは内臓脂肪をためこむ元。食事以外の解消法を見つけましょう。たばこは動脈硬化をすすめる大きな要因。「百害あって一利無し」「命を削る悪習慣」！禁煙あるのみです。

次回は内臓脂肪が招く病気についてとりあげます。

