

内臓脂肪とメタボの関係



内臓脂肪が過剰だと肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病を併発するメタボリックシンドロームになる可能性が大。メタボは、動脈硬化を進行させ心臓病や脳卒中の誘因に



内臓脂肪量を計測できる体重計も市販されています

脂肪細胞は、体内で余ったエネルギーを中性脂肪として貯蔵しておく働きをしていて、エネルギーが足りなくなれば中性脂肪を分解し、必要な分を供給します。同じ脂肪細胞でも、おなかの中と皮下にあるものでは性質がやや異なり、内臓脂肪は皮下脂肪に比べ脂肪の分解や合成が早く進みます。つまり、内臓脂肪はたまりやすく、分解されやすいといえます。

メタボの根本原因は、内臓脂肪の過剰な蓄積。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るのです。内臓脂肪が増えると、血糖値が上昇したり、動脈硬化を防ぐ「アディポネクチン」というホルモンが減少したりします。メタボによって引き起こされるのは、動脈硬化だけではなく、メタボの人は、健康な人に比べて約八〜十倍も糖尿病になりやすいといわれています。

二人に一人が疑いあり

そこで気になってくるのが、自分はメタボに当てはまるのかどうか。日本では、日本動脈硬化学会などが、日本人に合わせた診断基準を定めています（図1参照）。

内臓脂肪のたまり具合を調べるには、腹部のCT検査を行い脂肪の量を測定するのが最も確実ですが、医療機関での検査が必要です。そこで、簡単にCT検査に準じた結果が得られる方法として、おへその位置で測るウエスト周囲径が用いられます。男性で八十五センチ以上、女性で九十センチ以上の場合、腹部肥満と診断されます。

肥満と聞くと、極度に太った体型を想像されると思いますが、八十五センチのウエスト周囲径は多くの人が該当します。○六年の国民健康・栄養調査では、メタボが強く疑われる人が男性で二十五・一割、女性で十三・四割、予備軍と考

えられる人が男性で二十五・八割、女性で八・四割いるという結果でした。実に、男性の二人に一人がメタボの状態にあるか、その予備軍ということになります。

健康福祉の里では、メタボの診断基準を実感してもらおうと、周囲径の長さのリボンを作成。男性分と女性分の二種類を色分けして袋に入れ、配布しています。「手作りなので大量生産はできませんが、市民が出席する会議の場などで積極的に配布するようにして、多くの人に実感してもらっています」と保健課成人保健係の澤村敦子主任保健師は話します。

近年、メタボに該当する人が増加傾向にあることから、来年度からの健診ではメタボに着目した腹囲測定などの項目が加わるようになっていきます。おなかの出具合が気になる人は、今のうちから、メタボ対策に取り組みましょう。

● interview



◎遠野健康福祉の里 保健課成人保健係 澤村敦子主任保健師

運動する習慣をつけましょう

昨年の健診結果では、受診者の3人に1人が肥満(BMIの数値が25以上)の状態でした。肥満を解消するには、運動習慣を身に付けることが一番です。市では、平成17年度から運動を中心とした健康教室を実施しています。深刻な病気に至ってしまわないうちに、症状を改善することが大切です。



福祉の里で配布しているリボン

体が奏でる不協和音

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群、以下「メタボ」とは、内臓脂肪型肥満に加え、▽高脂血症▽高血圧▽高血糖―が重なった状態のことをいいます。それぞれの症状が比較的軽度でも、重なり合うことで動脈硬化を進行させる危険性が高まることから「死の四重奏」とも呼ばれています。

動脈硬化とは血管の弾力性が低下し、血液が流れにくくなる状態で、進行すると心臓病や脳卒中などの病気を招きます。

ステップ①

メタボって何？

「聞いたことはあるけど、自分には関係ない」  
「そう思っている人はいませんか」  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)は、  
今や男性の二人に一人、女性の五人に一人が  
その状態にある、または疑いがあるといわれています。



腹囲を測定して内臓脂肪型肥満を診断

◎日本の診断基準(図1)

(①に加えて②~④のうち2つ以上当てはまることが条件)

