

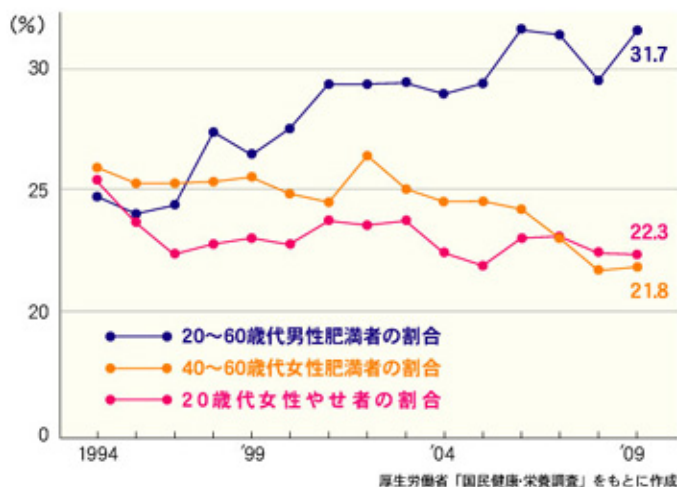
ふとりすぎと言われたら

肥満の原因には生活習慣が大きく影響しています。なかでも不規則な食生活や運動不足は肥満の温床で、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると脂肪として蓄積されてしまうのです。問題とされている内臓脂肪に蓄積されるとさまざまな生活習慣病を引き起こしていますので注意が必要です。



● 働き盛りの男性、3人にひとりが肥満

厚生労働省の調査によると、男性は働き盛りを中心に肥満者の割合が多く、働き盛りの3人にひとりが肥満となっています。女性は20代ではやせの割合が多いのですが、加齢に伴い肥満者の割合が増えています。



● 肥満が病気をつくる？

肥満は単に体重が多いことだけではなく、必要以上に体脂肪が増えすぎた状態のことです。特に内臓脂肪が過剰に蓄積された「内臓脂肪型肥満」は、さまざまな病気を引き起こすことがわかっています。



● 内臓脂肪型肥満は特にご用心

悪者扱いされがちな脂肪ですが、脂肪細胞では動脈硬化を抑制する「アディポネクチン」などの生活活性物質が分泌されています。しかし、必要以上に内臓脂肪が蓄積されるとこの分泌が減少し、動脈硬化を進めてしまうことになります。

脂肪細胞から分泌される生活活性物質

動脈硬化を抑制 (アディポネクチン)

- ・インスリンの働きを活性化
- ・血管の修復作用

動脈硬化を促進 (アンジオテンシノーゲン、 $\text{TNF-}\alpha$ 、 PAI-1)

- ・インスリンの働きを低下
- ・血圧を上げる
- ・血液を凝固させる

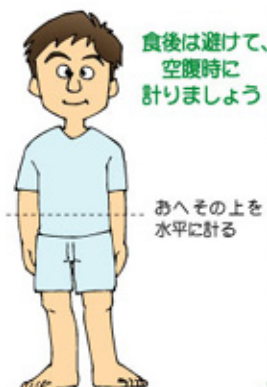


通常はバランスよく分泌されていますが、内臓脂肪の蓄積で分泌のバランスが崩れてしまうと動脈硬化を促進させてしまいます。

ヘルシーコラム ～男性85cm 女性90cmの理由～

脂肪には、皮下に蓄積される皮下脂肪と内臓周辺に蓄積される内臓脂肪があります。内臓脂肪が生活習慣病に影響を及ぼすことは広く知られていますが、厳密に内臓脂肪を測定するには、CT検査をなくてはなりません。CT検査で内臓脂肪の面積が 100cm^2 以上あると内臓脂肪型肥満と判定されますが、健診の度にCT検査をすることは経済的にも負担がかかりますし、全ての施設にCTがあるとは限りません。

そこで、内臓脂肪の面積が 100cm^2 以上に相当する腹囲を求めると、男性が85cm、女性が90cmになります。女性が男性より5cm多いのは女性の方が皮下脂肪の蓄積が多いためです。家庭で計測する場合は、一番細いウエスト部分ではなく、へその部分を水平に計ることがポイントです。



検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会