

健康寿命

延ばすには

34

長野松代総合病院医師 前川 智

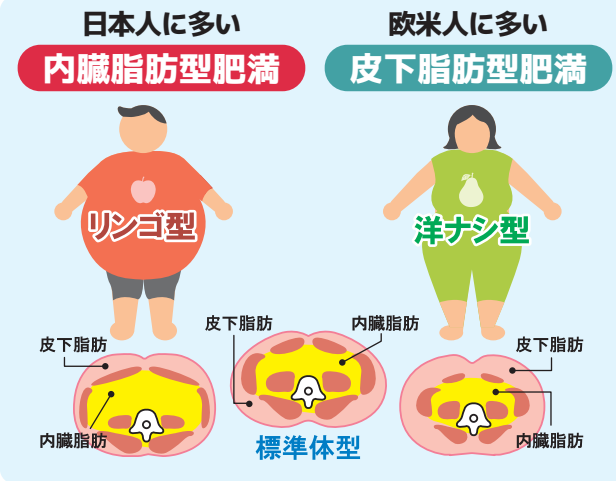
肥満は、内臓脂肪と皮下脂肪のどちらがより多いかで大別され、内臓脂肪の多いのが内臓脂肪型肥満(別名・リンゴ型肥満)、皮下脂肪の多いのが皮下脂肪型肥満(別名・洋ナシ型肥満)です。欧米人は皮下脂肪型肥満が多いのに対し、日本人を含む東洋人は内臓脂肪型肥満が多い傾向にあります。

皮下脂肪型肥満の人の多くは、見た目は太っているのに、血液検査など健康診断では異常を認めない人が多いという特徴があります。CTにより内臓脂肪面積を測定し、比較した型肥満の人は、そんなに太って見えないのに、さまざまな生活習慣病を合併することが多く、度が低かったものの、

内臓脂肪型肥満

その主たる原因が内臓脂肪過多によるものです。したがって、内臓脂肪型肥満が多い日本人の場合、欧米人と比較して、肥満の程度が比較的軽度の段階から生活習慣病を発症しやすい民族性を持っているといわれています。

では、日本人は内臓脂肪がどのくらいたまりやすいのでしょうか。日本人男性239人と米国内臓脂肪型肥満を対象に、



内臓脂肪ためやすい日本人

どの腹囲カテゴリーにおいても、日本人の内臓脂肪面積および内臓脂肪面積/皮下脂肪面積比は白人よりも高値であり、皮下脂肪1と皮下脂肪2のときの内臓脂肪の面積は日本人が1・02、米国人が0・75でした。要するに日本人は米国人よりも25%内臓を十分に支えることができません。その

も内臓脂肪をためやすいため、代わりに内臓脂肪を増やして内臓を固定するようになったのではないかと考えられています。

また、この日本人と欧米人の内臓脂肪の蓄積しやすいの違いの背景にあるのは、糖質を含む食事をしたときに膵臓から追加分泌されるインスリンというホルモンの分泌力の違いです。インスリンは余ったエネルギーを脂肪細胞へ誘導して体脂肪として蓄積する働きがあります。体脂肪の中でも特に皮下脂肪をためる作用が強い特徴があります。日本人は本質的にインスリンの分泌力が欧米人と比べて弱く、皮下脂肪にためるのが苦手なので、あふれた分が危険な内臓脂肪や異所性脂肪と

脂肪が多い場合でも、内臓脂肪面積が100平方センチ以上ある場合には、皮下脂肪型肥満・内臓脂肪型肥満の両方を合併していることになるので注意が必要です。私の担当するダイエット外来に来られる人の大半が内臓脂肪型肥満であり、日常診療でも日本人が内臓脂肪をためやすいことを認識できず、ある程度の内臓脂肪は内臓を固定するため

に必要ですが、もちろん増え過ぎると、生活習慣病を起してしまいます。したがって、内臓脂肪をためないような生活習慣を身につけることが大切です。現時点で内臓脂肪がたまっていく人は、一刻も早く減らすべく生活習慣の改善を図るべきです。その内臓脂肪の減少に最も有効なのは糖質制限です。

〈次回 は 1月25日 掲載〉