延ばすには

37

肪は増え過ぎると糖尿

の意味合いはなく、命

す。私はダイエット専

ず、高度肥満による異

所性脂肪による恐ろし い病気を減らすことに

ればと思います。

4月6日(日)朝7時

前川

すが、少な過ぎると胃 下垂など内臓下垂を引

ものが脂肪肝です。お

肝臓がんになってしま 肪肝が原因で肝硬変や

異所性脂肪が膵臓内

す。

全を発症した人がいま 所性脂肪の影響で心不

つながるのです。異所

異所性脂肪の代表的な

酒を飲まない人でも脂

肪肝になる場合があり、

きました。決して脂肪

肝を軽んじてはいけま

があります。膵臓に脂 肪膵」と表現すること に蓄積した状態を「脂

らすには内臓脂肪同様

ッコリお腹(内臓脂

時間」のテーマが「ポ 康カプセルーゲンキの ット)で放送される「健 から、 SBC (全国ネ

すく、異所性脂肪を減 下脂肪よりも落としや 性脂肪は内臓脂肪や皮

った数多くの人を診て

習慣病の温床になりま 病や高血圧などの生活

もたらしてしまいます。臓専門医でもあり、脂 に関わる重篤な病気を門医であるとともに肝 関わってくることから、 肪はさまざまな病気と

しまうのです。

皮下脂肪や内臓脂肪

合併しています。脂肪

多くは肥満や糖尿病に

肝の人の中には、進行

異所性脂肪は心臓の

を下げるホルモンであ

詳しくは、

、私の著書

「イラスト&図解 ゼロ

興味のある方はご覧い

ただければと存じます。

〈第4土曜日に掲載)

修も行っています。ご

の解説をし、番組の監

療法が最も効果的です。 に糖質制限による食事

内臓脂肪• 異所性脂肪 肪)」で、私が出演して

肪が蓄積すると、血糖

き起こす原因となって

近年注目されています。 皮下脂肪は飢餓に備

蓄積された脂肪のこと

ります。以前の回でも

定するという役割があ

ふれたように、内臓脂

20代前半にもかかわら 私の患者さんの中にも、

肪を減らすことが、異

ます。つまり、内臓脂

いることが分かってい 脂肪の蓄積と比例して の蓄積の程度は、内臓

こりやすくなります。 低下させ、心不全が起

まるはずのない場所に

をいいます。異所性脂

のがあり、肝臓や心臓、

に吸収されるのを防ぐ、

肝臓

筋肉

臓の収縮力や拡張力を

ます。また、心筋に影

つながります。

これらの異所性脂肪

なるとも考えられてい

同様、糖尿病の発症に

響を及ぼすことで、心

どを引き起こす原因に 悪の場合、心筋梗塞な 与えることがあり、最 を運ぶ血管に悪影響を

内臓を正しい位置に固

次ぐ第3の脂肪として 内臓脂肪、皮下脂肪に

うな働きをしてウイル スなどの異物が体の中

腸管を守るバリアのよ

ー貯蔵の役割に加え、

脂肪は皮下脂肪

膵 臓

同様にエネルギ

ションの役割も

あります。内臓

撃に対するクッ いう外からの衝

異所性脂肪」というも

膵臓、筋肉など本来た

れない場所に不適切に は、本来脂肪が蓄積さ

たまる脂肪を指します。

れるべき場所とは、脂

します。本来、蓄積さ

臓や骨の保護と 体温の維持、内

なので、蓄積すること

なってしまう人もいま 性で肝硬変や肝がんに

囲にも付着します。す 周辺、心筋、心外膜周

低下することで、糖尿 るインスリンの合成が

す。臓器以外で異所性

脂肪が蓄積されるのが

病の発症につながりま

脂肪の教科書」(西東 から知りたい!内臓

社)をお読みいただけ

恐ろし

い病気の原因にも

ると心臓に酸素や栄養

異所性脂肪がたまると、 骨格筋です。骨格筋に

への糖の取り込みが低

トすることで、脂肪膵

インスリンによる筋肉

されてはいけない脂肪

異所性脂肪は本来蓄積 の正所性脂肪と異なり、

~脂肪や内臓脂肪を指

たまる脂肪であり、皮 蓄積されるべき場所に

する意味合いがあり、 えたエネルギーを貯蔵 止所性脂肪とは、本来 所性脂肪があります。

肪細胞が存在する場所

方、異所性脂肪と

けて、正所性脂肪と異脂肪には、大きく分