

健康寿命

延ばすには

37

長野松代総合病院医師 前川 智

脂肪には、大きく分けて、正所性脂肪と異所性脂肪があります。正所性脂肪とは、本来蓄積されるべき場所にたまる脂肪であり、皮下脂肪や内臓脂肪を指します。本来、蓄積されるべき場所とは、脂肪細胞が存在する場所です。

一方、異所性脂肪とは、本来脂肪が蓄積されない場所に不適切にたまる脂肪を指します。内臓脂肪、皮下脂肪に次ぐ第3の脂肪として「異所性脂肪」というものがあり、肝臓や心臓、膵臓、筋肉など本来たまるはずのない場所に蓄積された脂肪のことをいいます。異所性脂肪はさまざまな病気と関わってくることから、近年注目されています。

異所性脂肪

脂肪はさまざまな病気と関わってくることから、近年注目されています。皮下脂肪は飢餓に備えたエネルギーを貯蔵する意味合いがあり、体温の維持、内臓や骨の保護という外からの衝撃に対するクッションの役割もありません。内臓脂肪は皮下脂肪同様にエネルギーを腸管を守るバリアのような働きをしてウイルスなどの異物が体の中に吸収されるのを防ぐ、内臓を正しい位置に固定するという役割があります。以前の回でもふれたように、内臓脂肪は増え過ぎると糖尿病や高血圧などの生活習慣病の温床になりやすく、少な過ぎると胃下垂など内臓下垂を引き起こす原因となつてしまつたのです。

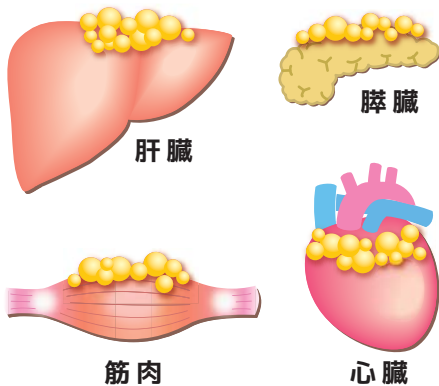
皮下脂肪や内臓脂肪の正所性脂肪と異なり、合併しています。脂肪の正所性脂肪は本来蓄積されてはいけない脂肪なので、蓄積すること

皮下脂肪や内臓脂肪の正所性脂肪と異なり、合併しています。脂肪の正所性脂肪は本来蓄積されてはいけない脂肪なので、蓄積すること

恐ろしい病気の原因にも

脂肪は増え過ぎると糖尿病や高血圧などの生活習慣病の温床になりやすく、少な過ぎると胃下垂など内臓下垂を引き起こす原因となつてしまつたのです。皮下脂肪や内臓脂肪の正所性脂肪と異なり、合併しています。脂肪の正所性脂肪は本来蓄積されてはいけない脂肪なので、蓄積すること

異所性脂肪の蓄積



すると心臓に酸素や栄養を運ぶ血管に悪影響を与えることがあり、最悪の場合、心筋梗塞などを引き起こす原因になります。また、心筋に影響を及ぼすことで、心臓の収縮力や拡張力を低下させ、心不全が起これやすくなります。私の患者さんの中にも20代前半にもかかわらず

脂肪が蓄積されると、骨格筋に異所性脂肪がたまること、インスリンによる筋肉への糖の取り込みが低下することで、脂肪膵臓と同様、糖尿病の発症につながります。これらの異所性脂肪の蓄積の程度は、内臓脂肪の蓄積と比例していることが分かっています。つまり、内臓脂肪を減らすことが、異

所性脂肪による恐ろしい病気を減らすことにつながるのです。異所性脂肪は内臓脂肪や皮下脂肪よりも落としやすく、異所性脂肪を減らすには内臓脂肪同様「糖質制限による食事療法が最も効果的です。詳しくは、私の著書『イラスト&図解ゼロから知りたい！内臓脂肪の教科書』（西東社）をお読みください。」

（第4土曜日に掲載）

ればと思います。

4月6日（日）朝7時

から、SBC（全国ネ

ット）で放送される「健

康カプセル！ゲンキの

時間」のテーマが「ポ

ッコリお腹（内臓脂

肪）」で、私が出演して

内臓脂肪・異所性脂肪

の解説をし、番組の監

修も行っています。ご

興味のある方はご覧い

ただければと存じます。