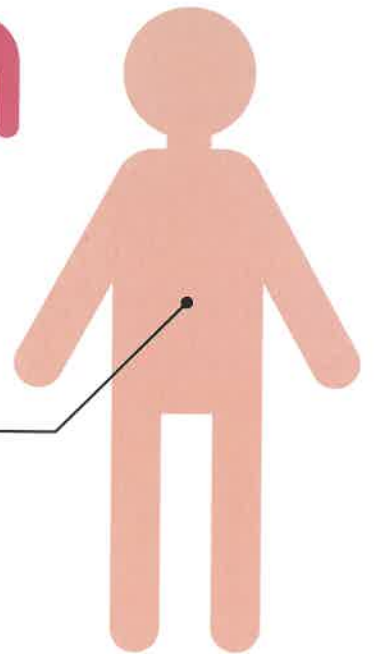


# 臓器のはなし



## 今月は 内臓脂肪

### 明らかになった 臓器的役割

**腹囲が増すと 病気のリスクは高まる**

脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。皮膚と筋肉の間に蓄えられるのが皮下脂肪。内臓の周りにつくのが内臓脂肪です。

内臓脂肪は単純に脂の塊と思われるかもしれませんが、近年、内臓器的な役割も果たしていることがわか

りました。ただ残念ながら、それは身体に悪い影響を及ぼすものでした。

かつて、お腹が出ている方が成人病にかかりやすい原因は不明でした。その後、腹部CT検査が増え、皮下脂肪ではなく、内臓脂肪が溜まってお腹が膨らむこともあること、さらに研究が進むと、たまった内臓脂肪の細胞から悪いホルモンが分泌され、生活習慣病を引き起こす原因になっていることが解明されたのです。

ウエスト周囲径(おへその位置の腹囲)、男性85cm・女性90cm以上がメタボリックシンドロームの診断基準の一つとされています。これに該当する場合は内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上あるとされ、脂質異常症や糖尿病といった生活習慣病のリスクが高くなる傾向があるのです。

**まず3kg減量で 内臓脂肪を減らそう**

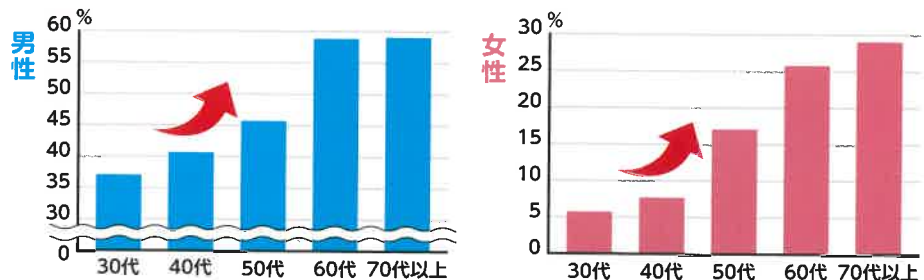
日本人は遺伝子的に内臓脂肪がたまりやすいという説があります。江戸時代に大きな飢饉が3回あり、庶民の多くが亡くなりました。生き残れたのは、体内に脂肪として栄養を蓄えることができた人たち。脂肪

というエネルギーを燃焼させて大飢饉を乗りこえた子孫が、現代に生きる私たちというわけです。この当時の記憶が我々の遺伝子に残っており、食べるとすぐに脂肪を蓄えられるタイプになっているのです。

事実、日本人の糖尿病患者の約9割が、2型(過食によつてすい臓が疲弊し、血糖値を下げる働きをするインスリンの分泌量や効き目が低下して、血糖値が上がる。日本における糖尿病の原因の一つが、遺伝的要因といえるでしょう。ちなみにもう一つのタイプである1型は、何らかの原因ですい臓のインスリンをつくる細胞が破壊されインスリンをつくることができなくなり、高血糖状態が続くというものです。

内臓脂肪はたまりやすい反面、ダイエットで減らせる(＝使える)特徴から、銀行の「普通預金」にたとえられます。対して皮下脂肪は落としにくいので、出し入れしにくい「定期預金」といえるかもしれません。メタボの方に對して多くのドクターが、「生活習慣病予防のため、まず3kg痩せましょう」と内臓脂肪を減らすことを提案しています。

内臓脂肪面積が大きい人※の中で、血中脂質・血圧・血糖値のいずれかが基準値を超える人の年代別割合



※男性85cm以上、女性90cm以上の腹囲を持つ人  
出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成29年)

監修

**浅海 直**  
あざうみ すなお  
(医療法人社団  
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。