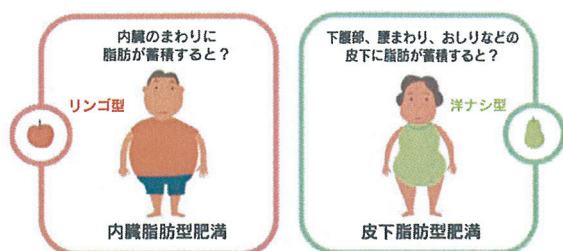


図 1

肥満には2つのタイプがあります



● 内臓脂肪と皮下脂肪、どう違うの？

図 2

CT 画像で
「内臓脂肪」を見てみると…

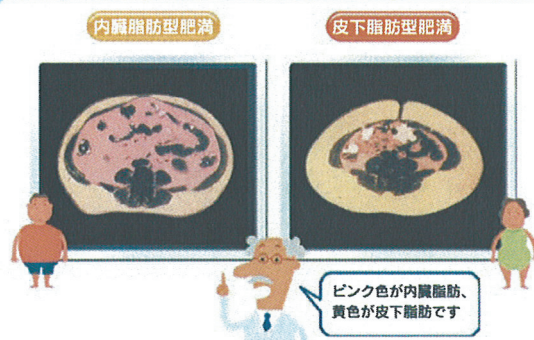


図 3

女性は、「ウェスト周囲径」の測定位置を
勘違いしやすいので注意！

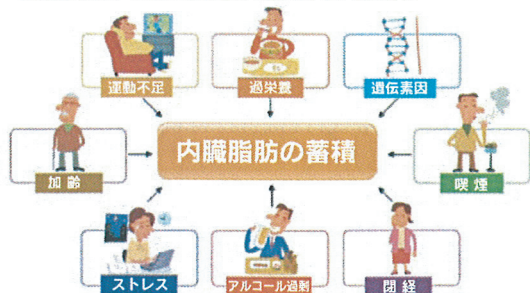
「ウェスト」というと、女性は胸の一番細いところを測りがち。
測定位置をきちんと指導することが大切です。



図 4

なぜ、内臓脂肪は蓄積するの？

内臓脂肪は、さまざまな要因で蓄積していきます。



へるすの時代 第3回

なぜ内臓脂肪は蓄積するの？

宮城社会保険病院 健康管理センター長

小野 美明

肥満には2つのタイプ、内臓脂肪型肥満（りんご型）、皮下脂肪型肥満（洋ナシ型）（図1）があり、内臓脂肪は溜まりやすいが燃焼しやすい、一方、皮下脂肪は溜まりにくいが燃焼しにくいのが2つのタイプの異なる点です。CT画像で「内臓脂肪」を見てみると図2のように「皮下脂肪」と明らかに違うのがお分かりになると思います。また、日本人では女性の「ウェスト周囲径」の基準値は男性より5cmも長いのは、女性の方が男性より皮下脂肪が多く存在するからです。

女性の場合「ウェスト周囲径」の測定位置を勘違いしやすいので注意が必要です（図3）。

なぜ内臓脂肪は蓄積するの？

内臓脂肪は、運動不足、過栄養、遺伝的素因、喫煙、閉経、アルコール摂取過剰、ストレス、加齢などさまざまな要因で蓄積していきます（図4）。

このように、内臓脂肪が蓄積していくとインスリン抵抗性（インスリンが過剰に分泌されても血糖を下げる効果が悪くなる状態）を生じ、高トリグリセライド血症、低HDL血症、糖尿病や高血圧症を引き起こし、動脈硬化を進行させるのです。

（つづく）