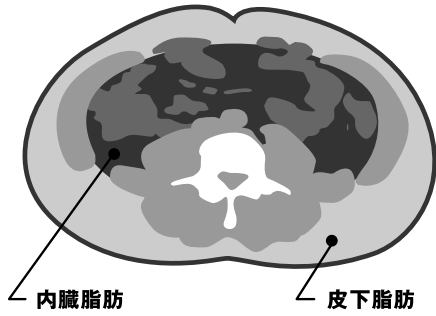


【連載】メタボリックシンドローム②

# 内臓脂肪型肥満が問題な理由

文=清水 雅代(保健師)

図：腹部の断面図



**先** 月はメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積をもとに「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」などの動脈硬化を進める危険因子を2つ以上もった状態であることをお話しました。

最近の研究では生活習慣病を引き起こす大きな要因が「内臓脂肪型肥満」にあることが解明されてきました。では、内臓脂肪型肥満はどうして問題なのでしょう。

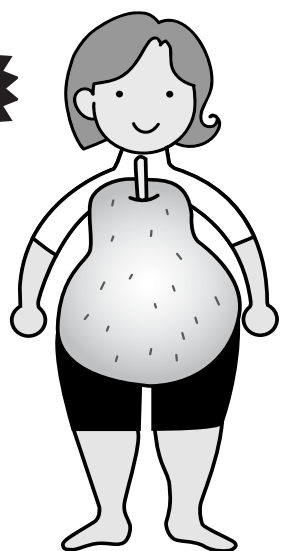
## 内臓脂肪の体への影響

脂肪細胞は、余分なエネルギーを貯蔵するだけではなく、体にとってよい働きをする「善玉」や健康を損なう「悪玉」の物質を分泌します。

内臓脂肪が蓄積されると、高血糖や血圧高値、血中脂質異常などの原因となる「悪玉」の物質分泌が増える一方、これらを抑える「善玉」の分泌が減ります。

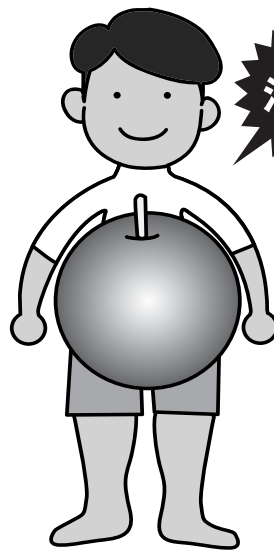
こうした状態が長くすすむことで、メタボリックシンドロームへと進行していくのです。

なお、肥満には大きく分けて2種類あり、内臓脂肪型肥満のほかに、皮下脂肪型の肥満があります。その違いについては次のとおりです。(右下イラスト参照)



洋なし型肥満

下半身を中心に皮下脂肪が蓄積されたもの。女性に多い。



りんご型肥満

内臓や腸の周りに脂肪が蓄積されたもの。中年男性に多い。

## 皮下脂肪型肥満(洋なし型)

主に皮膚の下に脂肪が蓄積されるもの。下半身に脂肪がたまりやすく洋なし型肥満とも言われています。女性に多く見られます。

## 内臓脂肪型肥満(りんご型)

腸などの内臓の周辺に脂肪が蓄積されるもの。りんご型肥満とも言われています。中年の男性に多く見られます。

見た目は同じように太っていても、2つのタイプで脂肪そのものの働きが異なります。メタボリックシンドロームの危険性が高いのは「内臓脂肪型肥満」です。

これからの生活習慣病予防対策は「内臓脂肪型肥満」の予防が重要視されてきます。次回の連載からは、予防方法について考えていきたいと思っておりますので、どうぞお楽しみに。