



News Letter

第 35 号 : 発行日 平成 29 年 3 月 31 日

脂肪について

内臓脂肪と皮下脂肪の違い

内臓脂肪とは・・・

内臓の周り、腹筋の内側、腸間膜といった腹膜の表面に付く脂肪

役割

内臓の位置を正しく保つ
外からの衝撃を和らげる
筋肉を動かす熱源となる

特徴

筋肉を動かす熱源として使われるため、
脂肪酸の出し入れがしやすく、代謝が活発

↓
燃焼しやすい・落としやすい
運動不足やエネルギー過剰摂取により
あっという間に蓄積

男性ホルモンは、筋肉量を増やすとともに、
その熱源となる内臓脂肪を蓄積させる働きがあります。

筋肉が体重に対して女性より多い男性は、内臓脂肪を持ちやすいと
されます。同じ体脂肪率ならば男性の方が内臓脂肪は多いといえます。



おなか側



背中側

お腹に脂肪が溜まることを
内臓脂肪型肥満＝りんご型肥満

生活習慣病
の原因

中年以降の男性、
閉経後の女性に多い

見た目はスリムでも内臓脂肪が溜まっ
ている、隠れ肥満もあります。BMI 値が
25 未満でも、男性は体脂肪率が 25%以
上、女性は 30%以上の場合、隠れ肥満
の可能性ががあります。

お腹まわりがあるのに、つまめる脂肪
が少ないようだと内臓脂肪が増加して
いる可能性が高く、要注意です。

皮下脂肪とは・・・

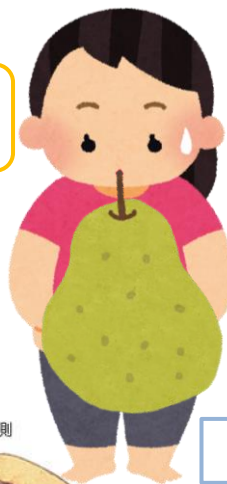
表皮・真皮の下にある皮下組織につく脂肪
特にお尻～太ももにつきやすい

役割

体の熱が逃げないよう保温
内臓を外からの衝撃から守る
生命維持に必要なエネルギー源を貯蔵

特徴

- ・皮膚のすぐ下にあるため
つかむことができる
- ・時間をかけて少しずつ蓄
積される
- ・代謝が悪く、分解・燃焼
しにくい



おなか側



背中側

皮下に脂肪が溜まることを
皮下脂肪型肥満＝洋ナシ型肥満

睡眠時無呼吸症候群、
関節痛、月経異常など
の原因。
生活習慣病の原因には
なりにくい。

女性に多い

女性ホルモンの作用により、皮下脂肪
を蓄える傾向にあるためです。

内臓脂肪と生活習慣病の関係

脂肪細胞は様々な生理活性物質（＝アディポサイトカイン）を分泌しています。内臓脂肪が溜まっていない正常の脂肪細胞は、アディポサイトカインの分泌がバランスよく保たれています。

生理活性物質は皮下脂肪からも分泌されていますが、その量は内臓脂肪に比べると圧倒的に少ないものです。

内臓脂肪を減らすには

有酸素運動・食生活改善・禁煙が効果的です。

有酸素運動

有酸素運動を行うと、①血液中の糖質や筋肉に蓄えられたグリコーゲン、②血液中の脂肪、肝臓や脂肪細胞が放出する遊離脂肪酸、③体脂肪の順で燃焼されていきます。そのため、20分以上実施することで、より内臓脂肪を減らす効果が期待できるでしょう。体脂肪の中でも内臓脂肪は代謝が活発なため、皮下脂肪よりも多く消費されます。

時々行う程度では効果が少ないため継続することが大切です。膝関節痛や腰痛がある人は、足腰に負担が少ないプールでの水中ウォーキングがよいでしょう。

参考:厚生労働省



食生活改善

摂取カロリーを減らすことだけでなく、1日3食・バランス良い食事が大切です。

積極的に摂取しましょう ↑

食物繊維

野菜
海藻
きのこ類

不飽和脂肪酸

まぐろ・サンマ・サバ等の魚
オリーブ油・ごま油

摂り過ぎに注意しましょう ↓

飽和脂肪酸

バター
生クリーム
肉

毎日飲酒される方は

量を減らす
or
休肝日を作る

禁煙

喫煙は肺がんや呼吸器疾患のリスクを高めるだけでなく、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らしてしまいます。内臓脂肪を増やし、血栓をできやすくしてしまうのです。

また、血管収縮作用による血圧上昇、糖代謝への悪影響もあり、動脈硬化のリスクをさらに高めてしまいます。様々なリスクを減らすためにも、今から禁煙を始めましょう。



平成29年4月よりCTで内臓脂肪を測定できるようになりました！

これまでより更に正確にご自身の内臓脂肪を把握することができます。お気軽にご相談ください。



検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6806へご連絡ください。

今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。これからもこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。

今後ともよろしくお願いたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp