

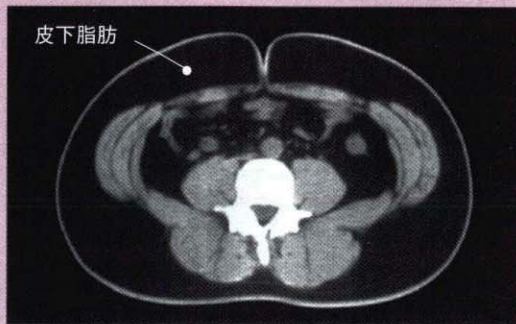
「肥満」

危険なのは内臓肥満。
最近ウエストサイズがアップした
あなたは要注意！

監修・写真提供・阪本 要一 東京慈恵会医科大学教授・慈恵医大晴海トリトンクリニック所長

■皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満 (臍レベル腹部 CT スキャン像)

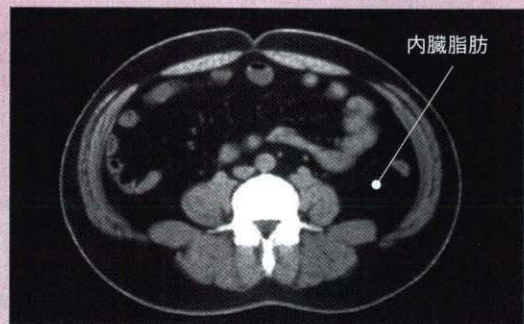
皮下脂肪型肥満



32歳、男性、
BMI=27.7

体脂肪率=31.2%
内臓脂肪面積=73.8cm²
皮下脂肪面積=239.5cm²

内臓脂肪型肥満



35歳、男性、
BMI=28.1

体脂肪率=29.3%
内臓脂肪面積=205.8cm²
皮下脂肪面積=181.5cm²

**内臓脂肪は「普通預金」、
皮下脂肪は「定期預金」**

体脂肪のもつエネルギーは、1kgあたり7200キロカロリー。ご飯36杯分に相当する、まさにエネルギーの塊です。そのため、脂肪1kgを運動だけで燃やそうとすれば、単純計算ではフルマラソン3回分の運動量が必要です。

ところが最近、体脂肪の役割は、エネルギーの貯蔵だけではないことがわかってきました。脂肪細胞はさまざまなホルモンを分泌し、生理上、多くの働きをしているのです。そして、その異常な蓄積がさまざまな生活習慣病の原因にもなっています。

健康への害を考える場合、体脂肪は二つに分けて考えると理解しやすいでしょう。一つは皮膚の下につく皮下脂肪。腕やお腹についている、指でつまめる脂肪です。もう一つは腸などの内臓の周囲につく脂肪で、内臓脂肪といえます。

内臓脂肪は、例えるなら普通預金のようなもの。ためたエネ

ルギーを出し入れしやすく、ダイエットした場合、まっ先に落ちるのはこの内臓脂肪です。一方の皮下脂肪は定期預金のようなもので、たまりにくいかわりに一度ついたらなかなか崩せません。ただし、健康上の害が大きいのは、圧倒的に内臓脂肪。「落ちやすい」性質が罠となるのです。

**過剰な脂肪が健康を害する。
そのメカニズムは？**

肥満で生活習慣病が増えるのは、二つのメカニズムがかかわっています。

第一に、脂肪細胞はさまざまなホルモンを分泌しており、肥満して脂肪が多いと分泌されるホルモン量も増えてバランスが崩れ、血液中の糖や脂質をコントロールする機能、免疫機能などに異常が生じ、高血圧・高脂血症・糖尿病などの病気につながるため。

第二は、体脂肪が多いと脂肪が分解される際に生じる「遊離脂肪酸」の量も増えるため。遊離脂肪

CHECK
チェック

理想は「体脂肪率」を
チェック!

肥満のチェックは、体脂肪率の測定がベスト。ダイエットの目安として自宅などで継続的に測るなら、市販の個人用体脂肪率計で十分だ。

●体脂肪率の目安は……

性別	適正範囲		肥満
	30歳未満	30歳以上	
男性	14~20%	17~23%	25%以上
女性	17~24%	20~27%	30%以上

使いやすい目安は「BMI」

体脂肪率計がなければ、BMI (Body Mass Index: 体格指数) を計算しよう。体脂肪率と比較的高い相関関係があるといわれる。統計をとると、BMIが22のとき最も病気が少なくなる。そこで自分の身長からBMIが22となる体重を求めれば、それが適正体重だ。

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) の2乗)

●BMIの判定は……

判定	BMI
やせ	18.5未満
正常	18.5~25未満
肥満 (1度)	25~30未満
肥満 (2度)	30~35未満
肥満 (3度)	35~40未満
肥満 (4度)	45以上

内臓肥満は「ウエストサイズ」で判断

内臓脂肪は、CTなどでお腹の断面を撮影しないと目で確認できない。診断上は、内臓脂肪の面積が100cm²以上を内臓肥満と判定するが、健康への害は100cm²以上・以下とあまり関係なく、内臓脂肪の量にほぼ比例してアップする。

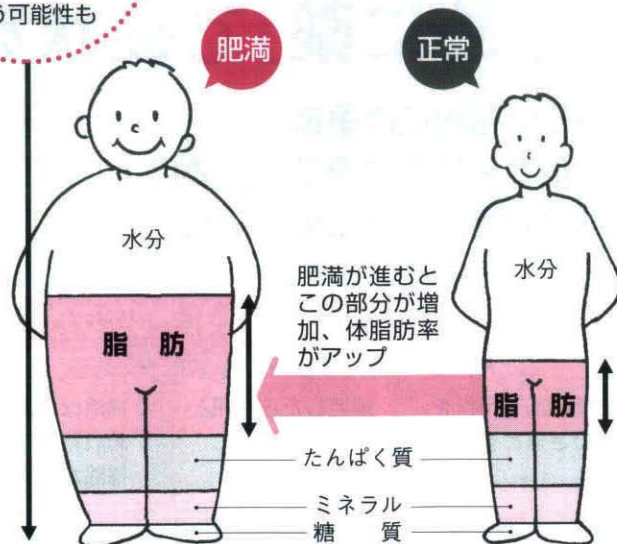
●家庭では、BMIが25以上で、ウエストサイズが

・男性：85cm以上

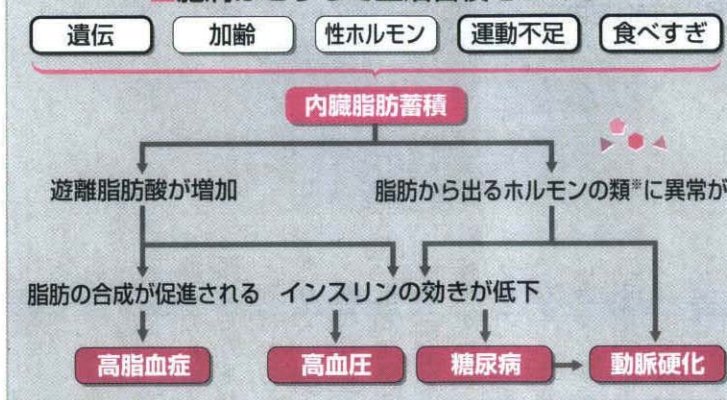
・女性：90cm以上

の人は要注意。内臓肥満の疑いありだ。

運動抜きダイエットは全体が減ってしまうので、体重は減っても体脂肪率は高いまま、という可能性も



肥満はこうして生活習慣をつくる



※「脂肪組織に由来する生理活性物質(アディポサイトカイン)」のこと。いくつも種類がありますが、それらに異常が起こると、血が固まりやすくなって脳梗塞・心筋梗塞を起こしやすくなったり、インスリンの効きが悪くなって糖尿病の原因となったり、免疫機能が低下してがんの遠因になったりと、さまざまな障害が起こります。

酸は、血液に溶けて肝臓へ運ばれて脂肪を再合成する原料となるため、高脂血症の原因となります。同時に全身の細胞にインスリン(血液中の糖をコントロールするホルモンで、その異常が糖尿病の原因)が効きにくい状況をつくってしまいます。分解されやすい内臓脂肪が多いほうが健康の害が大きいのは、このためです。余分にたまった内臓脂肪は、百害あって一利なし。最近ウエストサイズがアップした方は、一日も早くダイエットに挑戦してください。