



『内臓脂肪型肥満と動脈硬化性疾患について』

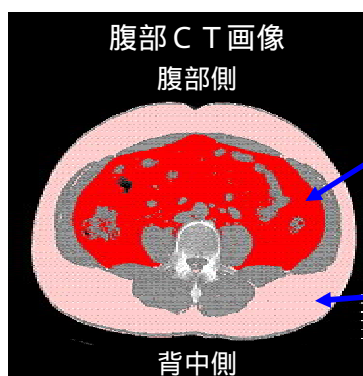
肥満は「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つに大きく分けられます。

どちらも脂肪が蓄積しすぎると、病気を起こしますが、内臓脂肪は体に影響する様々な物質を作ることが分ってきました。

内臓脂肪が増えると、血圧を上げる物質(アンジオテンシノーゲン)やインスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを抑える物質(TNF)が増え、インスリンの働きを高める物質(アディポネクチン)が減ります。このため、血圧上昇、血糖値上昇が起こります。また、内臓脂肪には大量の中性脂肪が貯められ、必要に応じて血液中に放出されるため、内臓脂肪が増えると、血液中の中性脂肪も増えます。

そのため、「皮下脂肪型肥満」に比べ「内臓脂肪型肥満」は、体への影響が大きく、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を招き、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患を発症する危険が高まります。

内臓脂肪を減らすには、食生活の改善や運動習慣をつけて無理なくゆっくりと減量に取り組むことが大切です。



内臓脂肪(赤色)
赤色が多い方が
「内臓脂肪型肥満」

皮下脂肪(ピンク色)
ピンク色が多い方が
「皮下脂肪型肥満」

鹿児島厚生連病院
循環器科部長 恒成 博