

健康 ぷらざ

内臓脂肪にご注意

企画：
日本医師会

No. 214

指導：久留米大学医学部 第三内科講師

山岸 昌一

内臓脂肪型肥満は万病のもと

肥満はいろいろな病気の元凶です。なかでも内臓脂肪型肥満は要注意。息を軽く吐き、へその高さで腹囲を計り、男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合には内臓脂肪型肥満の可能性が大です。内臓脂肪がたまると血圧や血糖値、中性脂肪などが普通より高めになり、動脈硬化を進め、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

このような状態をいわゆる「メタボリックシンドローム」と呼ぶ人もあります。中高年になると太り、動脈硬化を起こしやすい患者さんが増えてくるので、高コレステロール血症に次ぐ危険因子として注意を促すため提唱されました。



なぜ内臓脂肪型肥満が問題なのでしょうか？

インスリンは血液中の糖を調節する働きがありますが、内臓脂肪がたまるとインスリンの働きが鈍り、糖尿病や高脂血症、高血圧になりやすくなります。内臓脂肪の量はウエストサイズに反映しやすいため、内臓脂肪蓄積の目安として腹囲が取り上げられています。

心当たりのある方は、下の図でセルフチェックしてみてくださいはいかがでしょうか。

いわゆるメタボリックシンドロームのセルフチェック

<p>肥満</p> <p>へその高さの腹囲 男性85cm 以上 女性90cm 以上</p> <p>1</p>	<p>高脂血症</p> <p>中性脂肪 150mg/dl 以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dl 未満</p> <p>2</p>	<p>高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg 以上</p> <p>3</p>	<p>糖尿病</p> <p>空腹時血糖値 110mg/dl 以上</p> <p>4</p>
---	--	---	--

1が前提となり、2～4の3項目のうち、2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと考えられます。

どうすれば予防できる？

内臓脂肪を減らすためには、生活習慣の改善を行うことが大切です。ウォーキングなどの有酸素運動をできるだけ毎日続け、食事は腹八分目にして甘いものを控えます。たばこはきっぱり止めましょう。内臓脂肪型肥満を解消することがメタボリックシンドロームを防ぐ最も確実で身近な方法です。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。