

“内臓脂肪型肥満” に注意！

春の健康診断の結果はいかがでしたか？

今月号では動脈硬化を進行させる“内臓脂肪型肥満”についてお伝えします。

肥満の基準

“肥満”かどうかは健診項目の『BMI』でわかります。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

※統計的に最も病気になりにくいのは **BMI 22**と
 言われています。

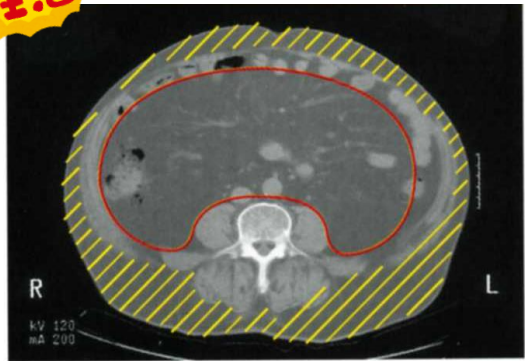
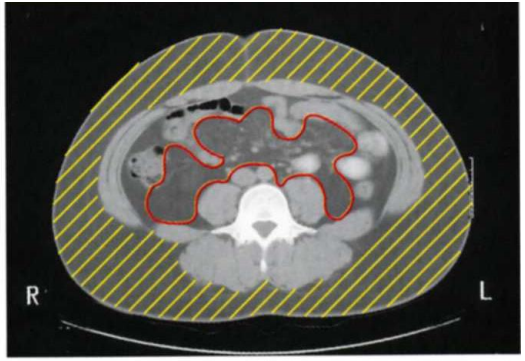
	BMI
やせ	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満(1度)	25 以上 30 未満
肥満(2度)	30 以上 35 未満
肥満(3度)	35 以上 40 未満
肥満(4度)	40 以上

肥満度の判定基準 (日本肥満学会)

肥満には2つのタイプがある

健診項目にある『腹囲』で内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。

基準は内臓脂肪面積が **100cm² (男性 85cm²/女性 90cm²) 未満**です。

	注意 内臓脂肪型肥満	皮下脂肪型肥満
CT 画像		
赤…内臓脂肪 黄…皮下脂肪		
特徴	内臓のまわりの腸間膜に蓄積	腰まわり、太ももなどの皮膚の下に蓄積
体型	お腹がポッコリ出っ張ったリンゴ型	下半身に脂肪がついた洋ナシ型
傾向	男性に多い	女性に多い

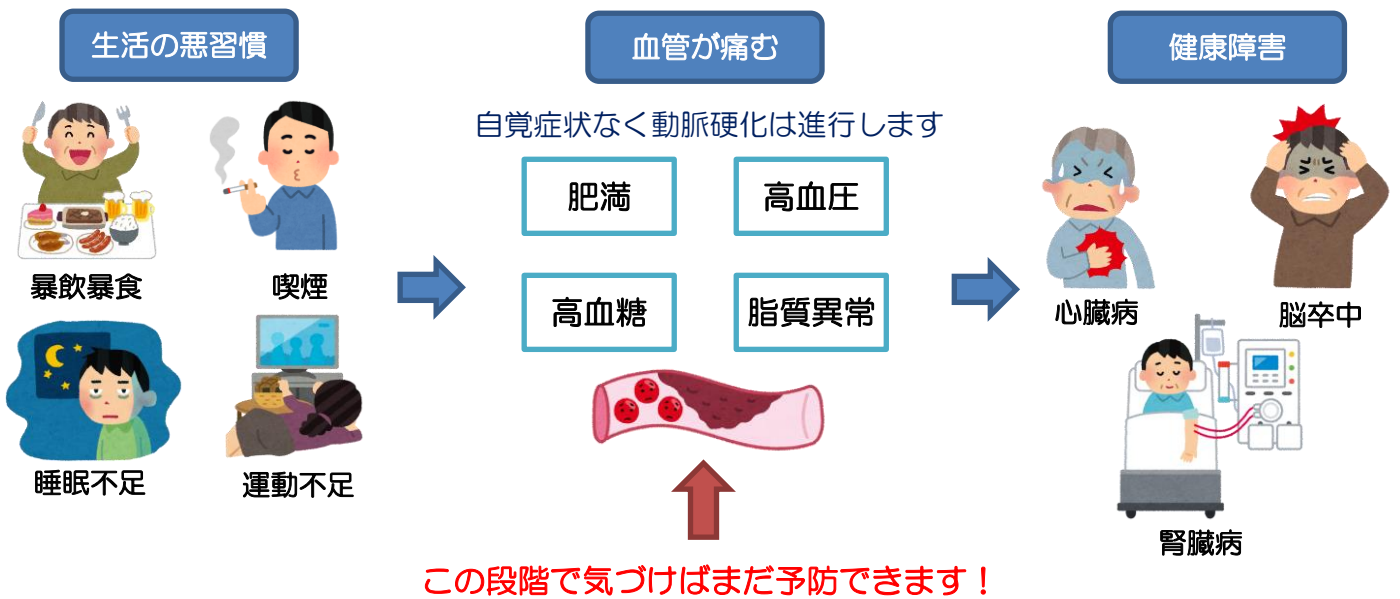
※BMI が 25 未満で、肥満ではないものの内臓脂肪が蓄積している場合もあり、俗に「隠れ肥満症」と呼ばれることがあります。

内臓脂肪の蓄積が多いと…

内臓脂肪の蓄積が多いと、内臓脂肪から放出される脂肪が増加するために脂質異常をおこし、内臓脂肪から分泌される**アディポサイトカイン***の分泌異常をきたすために、血糖が増加したり血圧が上昇して、**動脈硬化**の危険が高まります。

※**アディポサイトカイン**…脂肪細胞から産生・分泌されるさまざまな生理活性物質の総称。アディポサイトカインには悪玉物質と善玉物質があり、悪玉には血栓を作りやすくしたり、血圧を上げたりする作用、善玉には血糖値を下げたりする作用があります。

動脈硬化に注意！



内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪蓄積を引き起こす最大の原因が、過食と運動不足です。

さいわい内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、**増加しやすいけれど減りやすい**という特徴があります。食事量を減らすだけ、運動量（ウォーキングなどの**有酸素運動**）を増やすだけでも、減少していきませんが、この2つを併せて行うのがより効果的です。

◎40歳以上の方へ◎

健康管理室では、協会けんぽと協力し“**特定保健指導**”を実施しています。該当者には個別にご案内が届きます。



特定保健指導とは

健診の結果、内臓脂肪の蓄積に加え、メタボリックシンドロームのリスク数を一定以上有しており、このままの状況が続くと、今後、生活習慣病になる可能性が高い方を対象に行う保健指導のことです。メタボリックシンドロームを予防するための情報や、改善方法についてアドバイスをを行います。通常の保健指導とは異なるため、再検査の項目がなくても対象となることがあります。