

## 今月のテーマ

# 「内臓脂肪」について

生活習慣病といわれる疾患はたくさんありますが、主なものはその名の通り、不完全な生活習慣によって蓄積された内臓脂肪が原因となって引き起こされる病気です。生活習慣病の原因の一つである内臓脂肪とはどのようなものなのでしょうか？

### 内臓脂肪とは

通常脂肪のつかない腸間膜についてしまった脂肪のこと。この脂肪から大量の遊離脂肪酸が放出され門脈という血管を通過して肝臓へ流れ込みます。この遊離脂肪酸の一部は、肝臓で中性脂肪やコレステロールになって血中に流れ出ます。

### 内臓脂肪が増えたと

内臓の脂肪細胞には、エネルギーを蓄えるだけでなく、糖尿病や動脈硬化を予防するアディポネクチンというホルモンを出す働きがあります。しかし、内臓脂肪が増えすぎるとアディポネクチンがあまり分泌されなくなります。そのうえ、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くします。また、高血圧を進める別の悪玉物質を多く出すことにつながります。

## ●●●●●●●● 肥満の種類 ●●●●●●●●

### 内臓脂肪型肥満（リンゴ型）

上半身（特に腹腔内の内臓の周囲）に脂肪が蓄積。男性に比較的多い。

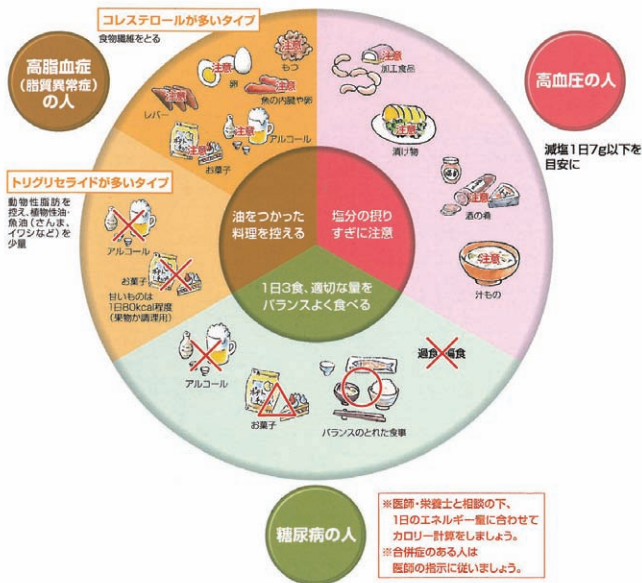
### 皮下脂肪型肥満（洋ナシ型）

下半身や腹壁の皮下に脂肪が蓄積。女性に比較的多い。

※動脈硬化のリスクが高いと言われるのは「内臓脂肪型肥満」です。



## 食事療法



### 洋食より和食を

ごはんを抜いてダイエットするという人が多いですが、ごはんのほうがカロリーは高いものの、脂質はパンのほうが10倍近く多いのです。カロリーだけに注目せず、脂質や糖質にも注目し、栄養価の高いごはんを主食の中心にしましょう。

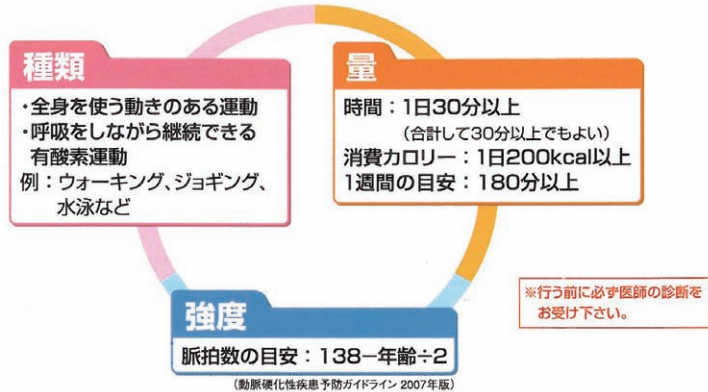
脂質の少ない和食中心の食生活がおすすめですが、ごはんに合うものは漬け物や塩辛など塩分を多く含むことが多く、注意が必要です。

**ごはん茶碗大1杯150g** 252kcal(脂質0.5g)  
(ごはん100g当たり168kcal・脂質0.3g)  
**食パン(6枚切り)1枚60g** 158kcal(脂質2.3g)  
(食パン100g当たり264kcal・脂肪4.4g)

## 運動療法

### — 運動療法実践の3本柱 — (種類・量・強度)

運動はメタボリックシンドロームの解消だけでなく、心肺機能や体力の向上をもたらします。無理のない範囲で積極的に体を動かし、健康維持に努めましょう。



### 運動療法のポイント

長く続けられるよう  
無理のないペースで

体調や天候の悪い時は  
無理せず休養を

汗をかいたら  
必ず水分補給を

30分で消費する  
カロリーは?  
(体重60kgの人の場合)



ちょっとした工夫で  
日常生活でも  
運動ができます



(参考資料) [メタボリックシンドローム・生活習慣病の正体を知って体にいい生活しよう]  
制作: 株式会社メディカルレビュー社 提供: あすか製薬株式会社より抜粋

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

**みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)  
<http://www.miyako-ph.co.jp>