

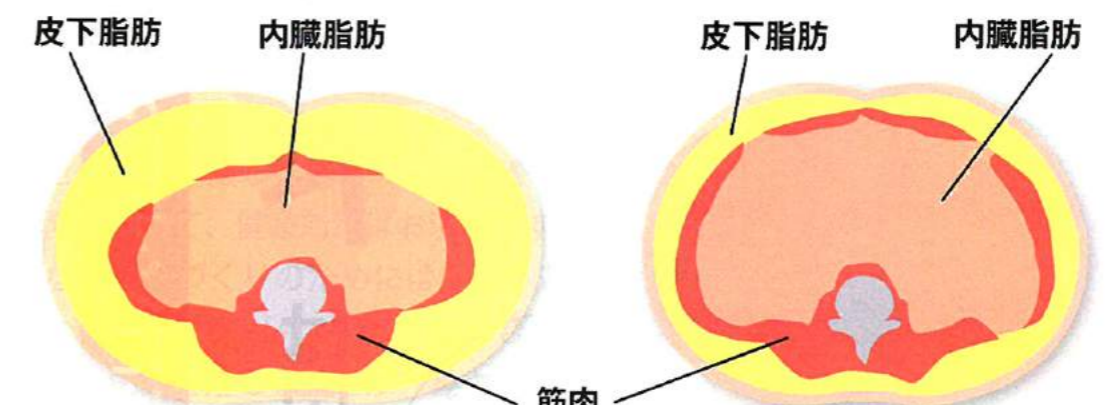
溜めると危険!!
生活習慣病の根源「内臓脂肪」の恐怖!!

同じ脂肪でもまったく違う!



健康リスクの低い皮下脂肪型肥満の例

健康リスクが高い内臓脂肪型肥満の例



※イラストは、CT画像のイメージです。

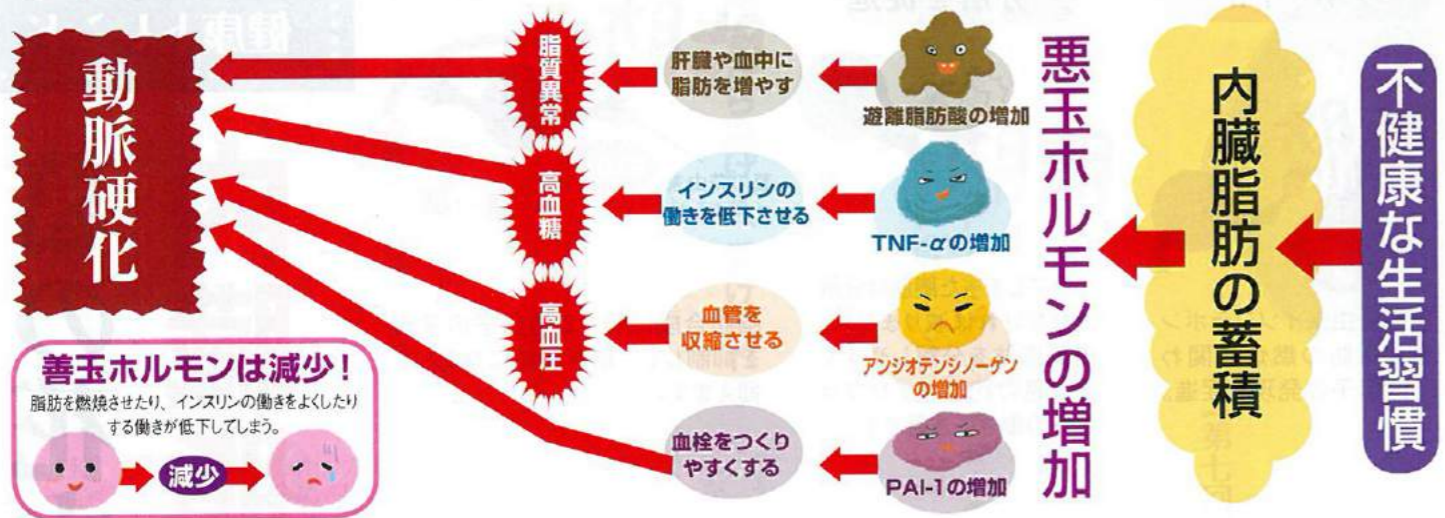


内臓脂肪は危険な脂肪です!

お話し 木津屋橋武田病院院長 京都産業医事務所所長 橋本 恵 先生
はしもとさとし ● 京都大学医学部を卒業後、数々の病院に勤務。1995年6月より現職。日本心臓病学会特別会員、日本内科学会認定内科医、日本循環器学会認定循環器専門医など様々な分野で尽力している。

脂肪異常、高血糖、高血圧、血栓症など、年齢とともに気になる生活習慣病。じつはその悪の根源は「内臓脂肪」にあることをご存知ですか? 最近おなか周りが気になるとい方は、要注意! 生活習慣病の講演をされるなど、改善に尽力されている木津屋橋武田病院院長の橋本恵先生にお話を伺いました。

内臓脂肪が増えると恐ろしい動脈硬化に!!



見えにくい「内臓脂肪」の蓄積にご注意を!

薄着になる夏は、おなかの脂肪が気になる方が多いのではないのでしょうか。女性にとつて憎き脂肪には、おなかの上から掴むことのできる「皮下脂肪」と、胃や腸の周りなどにつく「内臓脂肪」の二種類があります。皮下脂肪は、体温の保持や非常時の準備エネルギーとして蓄えられる生命活動の貯金です。それに対して内臓脂肪は、体に悪さをする悪玉ホルモンを分泌する危険因子なのです。内臓脂肪は、比較的男性の方が溜まりやすくとされていますが、閉経後の女性はホルモンのバランスが崩れることで、内臓脂肪が溜まりやすくなるので、注意が必要です。さらに内臓脂肪は、外見には分かりにくく、隠れ肥満とも呼ばれます。やせ形や普通体型の人など見た目には太っていないくても、油断はしないでください。簡単な目安となるのがおへそ周りのサイズを計ることです。男性なら八十五センチ以上、女性なら九十センチ以上あると、危険です! 今すぐチェックしてみてください。

悪玉ホルモンの動脈硬化を進行させる!
 女性は、見た目で分かりやすい皮下脂肪を気にしがちですが、よっぽど太っていない限り、皮下脂肪は体に悪さをしません。しかし先ほども述べたように内臓脂肪は、溜まりす

今すぐチェック! こんな方は内臓脂肪が増えているかも!?

- おなかのぽっこりが気になる
- 揚げ物など脂っこいものが好き
- 甘いものが大好き
- お酒をよく飲む
- 運動はほとんどしない

ぎると身を守るアディポネクチンという善玉ホルモンが減って、様々な生活習慣病を引き起こす悪玉ホルモンを出すことが研究で実証されています。

悪玉ホルモンが増えると、コレステロールなど、血液中の脂質濃度を高める原因となります。また、すい臓から分泌される糖を細胞膜に取り込むインスリンの働きを悪くしたり、脂肪細胞から、血圧を上昇させる物質が分泌されます。それらが積み重なった結果、高脂血症や糖尿病、高血圧、心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こしてしまうのです。

このように内臓脂肪は、最悪の場合死にも繋がる恐ろしい脂肪なのです。ご自身の食事や運動などの生活習慣を見直して、今すぐ内臓脂肪を減らす努力をしてください。それでも難しいようなら、必要に応じて健康サプリメントの利用も考えましょう。内臓脂肪を撃退して、健やかな毎日をお過ごしください。