

# クリニックレポート



## 今月の話題：内臓脂肪



春らしい陽気になってきました。最近、「お腹の脂肪が気になる。」「健康診断で腹囲が基準値以上だった。」など、気になっているけれど、どうしたらいいか困っていませんか？今回は、内臓脂肪に注目してみました。

「腹囲測定」の目的は、お腹回りのサイズから内臓脂肪を推定するためです。脂肪は活動時のエネルギー源や体温保持などある程度は必要なものです。

しかし、脂肪の中で「内臓脂肪」の過剰な蓄積は、様々な病気を引き起こす原因となります。

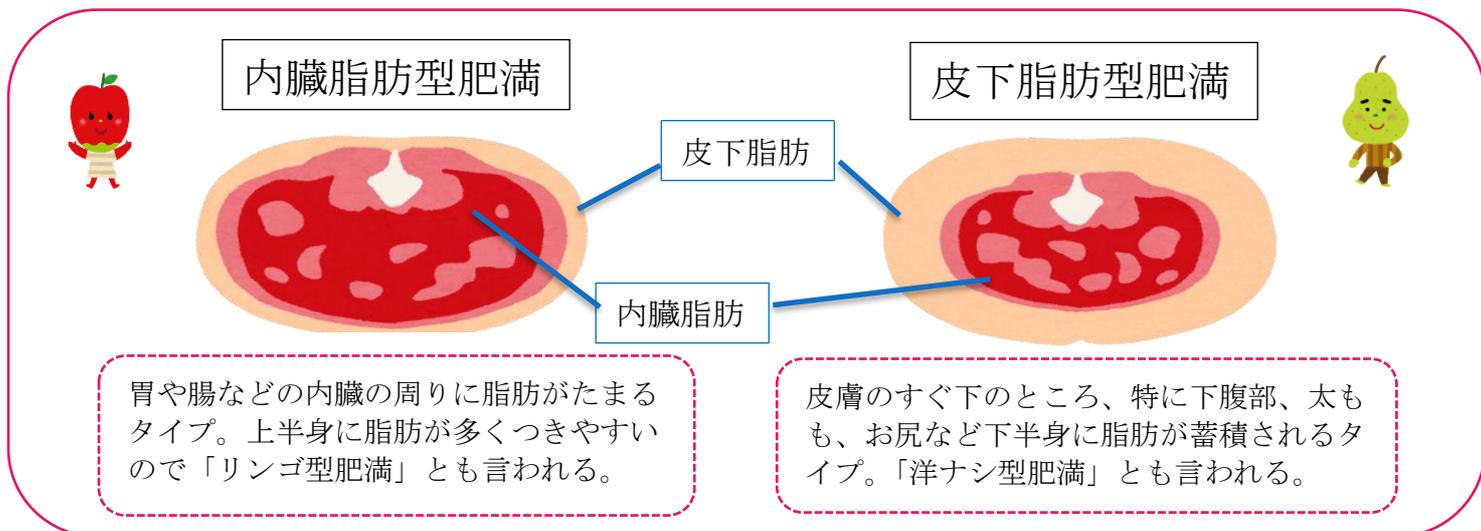
第18表 腹囲（男 85 cm以上、女 90 cm以上）の分布

	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳～
男	34%	45.2%	51%	54.4%	60.5%	58.7%
女	5.9%	5.9%	13.5%	19.7%	21.3%	29.8%

(厚生労働省第2部身体状況調査の結果より抜粋)

腹囲の統計より、男性は40代から半数以上の方が基準値以上で、女性も30代から40代にかけて急激に増加します。男女ともに40代からの腹囲増加は気にかけたいところです。

お腹の「脂肪」には、内臓脂肪と皮下脂肪の2種類があります。



体の中にある脂肪細胞がエネルギーを溜め込み、肥大すると、内臓脂肪が蓄積されます。すると、アディポサイトカイン(生理活性物質)が分泌異常を起こし、高血圧・高血糖・脂質異常を引き起こします。健診データを改善するために、内臓脂肪を減らしましょう。内臓脂肪の基準値は100cm<sup>2</sup>以下です。

### 【トピックス】

R6年4月9日～内臓脂肪を減らす市販薬（アライ）が発売。  
(日本経済新聞 Web)



内臓脂肪が増える原因は、おやつや夜食が、あたりまえになっている無意識の習慣です。まずは、自分のくせに気付くことから始めましょう。



参考文献：厚生労働省 HP、新潟大学 HP、大正製薬 HP、栄養と料理10月号

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735