

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防・解消しましょう！！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に加え、①脂質異常、②高血糖、③血圧高値のうち2つ以上あわせもった状態をいいます。

① 内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満一体のどこに脂肪がたまるかで、肥満のタイプがわかります。

内臓脂肪型肥満

お腹側



←中にある白色が内臓脂肪

←皮下脂肪

- ・お腹の内臓のまわりに脂肪がつくタイプです。
- ・上半身に多く脂肪がつくため、リンゴ型肥満といわれます。
- ・中年以降の男性、閉経後の女性に多くみられます。
- ・外見からはわかりにくい場合があります。(一見やせて見えるがお腹がでている等)
- ・メタボリックシンドロームの危険性が高いといわれています。

皮下脂肪型肥満

お腹側



- ・皮膚の下にある組織に脂肪がたまりやすタイプです。
- ・特にお尻から太ももの下半身に脂肪が多くつくため、洋ナシ型肥満といわれます。
- ・女性に多くみられます。

②内臓脂肪がたまるとなぜ悪いのか？

脂肪細胞からは、通常なら、動脈硬化を予防したり、インシュリン(膵臓から出るホルモン、血糖値を下げる働きがある)の効きを良くする物質が分泌されています。しかし、内臓脂肪が増えると、これらの良い働きをする物質が少なくなり、逆に悪い働きをする物質(血圧を上げる、血糖を上げるなど)が分泌されます。このため、動脈硬化を進行させるとともに、高血圧・高脂血症・糖尿病等の疾患を悪化させることとなります。

③内臓脂肪型肥満は皮下脂肪型肥満より解消しやすい！！

メタボリックシンドロームの危険性が高くなる「内臓脂肪型肥満」ですが、この脂肪は「容易にたまりやすい」が、「容易に燃焼しやすい」という特徴があり、そのため、「普通預金」にたとえられます。

日々の食事や運動で減らすことは十分に可能です！！

