



2013.8.6 No.40

J A 静岡厚生連 清水厚生病院医療協力部門

内臓肥満について

<はじめに>

肥満大国とよばれる米国をはじめ、欧州、アジア、中南米など世界的な規模で、肥満は大きな健康問題を引き起こしています。日本人は、肥満の影響を受けやすく、糖尿病などの病気を起こす率が高いと言われています。

肥満のなかでも疾病と関係が深いのが、腹膜の脂肪が異常に増加する内臓肥満です。内臓脂肪は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心血管障害などの生活習慣病の発生リスクを高めることが知られています。

そして、内臓脂肪蓄積によりメタボリックシンドロームを引き起こします。

メタボリックシンドロームの診断基準は、腹囲が男性で 85cm 以上、女性では 90cm 以上あれば内臓脂肪が病的に付いていることとなります。

さらに詳しくCTなどでお腹の内臓脂肪を測って 100cm^2 以上あれば、リスク領域になっています。内臓脂肪の蓄積に加えて、下記の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームといえます。

中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方

最高血圧 130mmHg 以上、最低血圧 85mmHg 以上のいずれかまたは両方

空腹時血糖 110mg/dl 以上

< 脂肪細胞とがんの関係 >

脂肪細胞とがんの関係が認められているものに『乳がん』や『子宮がん』などがあります。脂肪細胞には男性ホルモンを女性ホルモンに変えてしまう働きがあり、閉経後には女性ホルモンの分泌が無いのが普通でも、太っていると脂肪細胞により女性ホルモンがどんどん作られてしまいます。

このため、『乳がん』や『子宮がん』は肥満の女性の多くにみられるがんと言えます。

また内臓脂肪の多い人は、大腸がんのリスクが増えると言われています。

脂肪の多い食事は肥満につながります。バランスのとれた適切な食生活を心がけ、適度の運動習慣を日常生活に取り入れることが重要と考えられます。

< 脂肪肝について >

肝臓に中性脂肪が異常に蓄積された状態の事を言います。自覚症状が殆どなく、健康診断での血液検査や超音波検査、CT検査等で、見つかることがあります。

血液検査で ALT(GPT)や AST(GOT), γ -GTP などが上昇することがあります。ただし、肝機能が正常な脂肪肝もありますので、あくまでも診断の参考値です。お酒やウイルス肝炎とは無縁の方も、放置すると肝臓で炎症や繊維化が進んで非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)という状態になり、さらにその中の一部は肝硬変や肝がんに行進します。甘いものや脂の多いものを摂りすぎると危険だという事を心に留めておく必要があります。

最近増えているのが隠れ肥満です。

隠れ肥満というのは、見た目はスリムに見えても、内臓脂肪がたっぷりと付いている人のことです。隠れ肥満の人も内臓脂肪を減らすように心がけましょう。

