

## ～体脂肪と内臓脂肪の違い～

「体脂肪」とは…体内に蓄積された脂（あぶら）分

脂分には皮下脂肪や内臓脂肪だけでなく、血液の中に含まれる脂肪分や、細胞膜を構成する脂質すべてが含まれます。



「体脂肪率」とは、体のなかの脂肪の占める割合を言い、

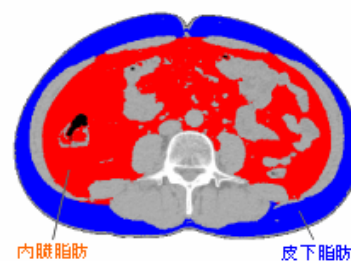
「体脂肪率 (%) = 体脂肪量 (kg) ÷ 体重 (kg) × 100」で表されます。

「内臓脂肪」とは…腹筋の内側、腹腔内の内臓の隙間に付いた脂肪

血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子により強い関係があると言われています。

ホルモンの関係で女性よりも男性に蓄積しやすく、**加齢とともに、より蓄積しやすくなる**という特徴があります。

内臓脂肪型肥満



日立健康管理センタ提供

### 内臓脂肪を減らすには？

内臓脂肪は、つきやすく・落ちやすいという特徴があります。基本は、**バランスのよい食事と量**、それに**適度な運動**が必要です。



## 内臓脂肪のつきすぎは、どんな病気を招く？

★内臓脂肪のつきすぎは、脂肪細胞を大きくします。

そして、善玉・悪玉の生理活性物質（アディポサイトカイン）が分泌異常を起こします。

### 【悪玉が増加】

- ・アンジオテンシノーゲン⇒血圧を上げ、**高血圧**に
- ・TNF- $\alpha$ ⇒インスリンが効きにくくなり、**糖尿病**へ
- ・PAI-1⇒血液が固まりやすくなり、**血栓**を作る

### 【善玉が減少】

- ・レプチン⇒食欲が抑えられなくなる
- ・アディポネクチン⇒血管を修復する機能が減る

★内臓脂肪の蓄積に加えて、「脂質異常」「高血糖」「高血圧」を2項目以上該当した状態を「メタボリックシンドローム」と言います。  
→この状態が継続することにより、**動脈硬化が進行**します。

動脈硬化が進行すると、  
脳血管疾患・心疾患を引き起こす！

