

医療コラム 国保でわかる！健康安心！ 太っていないのに高血糖？

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

日本人の場合

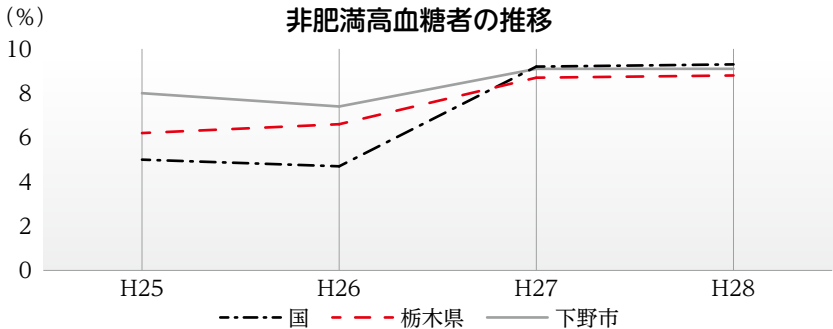
生活習慣病の予備軍として、世間にすっかり定着したメタボ（メタボリック症候群）。ポッコリおなかに象徴されるように、内臓脂肪が悪さをしています。おなか周りを気にしながら、鏡に映る姿をチェックしている方もいるのではないのでしょうか。健康でいるためには肥満が大敵とされている方が多いと思います。しかし、日本人には、太っていないのに血糖値や血圧の高い人がたくさんいるのです。

それは「異所性脂肪」のしわざ

太っていないでも生活習慣病になる理由のひとつとして、近年注目されているのが、「異所性脂肪」の存在です。アジア人は、遺伝的に「異所性脂肪」がたまりやすい体質です。脂肪と言えば皮下脂肪や内臓脂肪といった名前がすぐに頭に浮かびます。では、異所性脂肪とは何か？それは、皮下脂肪でも内臓脂肪でもない場所、つまり筋肉や肝臓、心臓、膵臓、

内臓脂肪と同様に異所性脂肪も生活習慣病の要因になります。
太っていない人の高血糖が増えています

血管などの細胞の中に直接脂肪がたまつたものをいいます。「脂肪肝」といったピンとくるのではないのでしょうか。あるいは「霜降り牛肉」ならぬ「霜降り筋肉」といったイメージできるでしょうか。



平成30年 下野市国民健康保険特定健康診査等実施計画（第3期）より

どうしたらいいのでしょうか
「痩せているのにこれ以上痩せなくてはならないのか」「メタボじゃないから、心配ないのでは」いろんな疑問がわいてきますね。見た目に痩せていても、脂肪はちゃんと体の中にたまっています。そして、悪さをします。だからこそ、その脂肪を何とかしなければ。そこで、またまた登場するのは「有酸素運動」です。体への負担が少なく、効率よくできるものがよいでしょう。基本的には、呼吸をしながら運動をおこなうジョギングや会話をしながらできる程度の運動を継続しておこなうことをお勧めします。全力で運動をし、その後しなくなるのは逆効果、リバウンドの可能性があります。

気を付けてほしいこと

年を重ねるごとに、筋力は落ちてきます。もともと痩せている方が食事量を減らすと、さらに筋肉量が減ってしまふ可能性があります。最近、高齢者の「サルコペニア」という言葉がよく聞かれるようになってきました。ご存知ですか。加齢によって、手足などを動かすときに使う骨格筋量が

が低下し、それともなつて全身の筋力低下と身体機能の低下が起こることを指します。そうすると、外に出かけるのも面倒になり、閉じこもりがちになります。ついには介護を必要とする状態になってしまいます。それは、なんと少しでも避けなくてはなりません。やはり適度な運動と栄養、両輪のバランスが大切です。



痩せていても健康チェック

高血圧も糖尿病も、あまり自覚症状がありません。静かに進行していきます。やはり大切なのは普段の健康管理と定期健診。検査しなくてはわかりません。年に一度は健診を受けてください。

参考文献

下野市国民健康保険 特定健康診査等実施計画（第3期）
平成30年3月
島袋充生ら「肥満症と異所性脂肪、脂肪毒性」