医療コラム 国保でわかる!健康安心 ないのに高 獨協医科大学 准教授 血糖?

種市 ひろみ

日本人の場合

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

それは「異所性脂肪」のしわざ

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

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



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

増えています 太っていない人の 高血糖が

えています。 割合が増えています。 満ではないのに高血糖の方の だくとわかるように、 してしまいます。また、イン なり、糖尿病や脂肪肝が進行 につながることが認められて あります。異所性脂肪が溜ま あるいはやせて見えても異所 ます。でも、異所性脂肪の蓄 周囲を測るとある程度分かり 栃木県、もちろん下野市も増 データですが、図を見ていた 結果、糖尿病につながってし がうまくいかなくなり、その がたまるとインスリンの分泌 スリンを分泌する膵臓に脂肪 というホルモンが効きにくく ると高血糖を防ぐインスリン います。例えば、脂肪肝にな その結果、様々な生活習慣病 ると、その臓器の機能が落ち く、それほど太っていない 槓は見た目には分かりづら しているかどうかは、 性脂肪が蓄積していることが 特定健診を受診した方 内臓脂肪が蓄積 腹部の 全国

肪も生活習慣病の要因になり 内臓脂肪と同様に異所性脂

の可能性があります。

気を付けてほしいこと

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 なってきましたが、ご存知で う言葉がよく聞かれるように まう可能性があります。最近、 と、さらに筋肉量が減ってし ている方が食事量を減らす 落ちてきます。もともと痩せ 高齢者の「サルコペニア」とい 年を重ねるごとに、筋力は

参考文献

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

どうしたらいいのでしょうか

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

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

痩せていても健康チェック

平成30年3月 康診査等実施計 島袋充生ら: 下野市国民健康保険 肥満症と異所性 画 (第3期

2018.9 広報しもつけ

Shimotsuke

問 5

(%)

10 8

2

まいます。