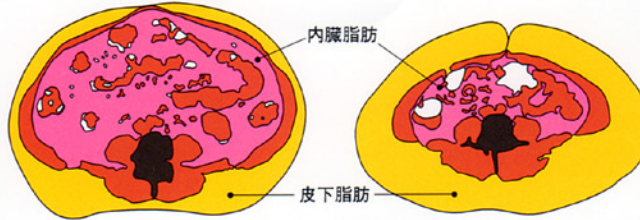




こんな肥満は 心臓病の危険因子

肥満のタイプは二通り



肥満と聞くとき皮下脂肪の厚い人を連想される人が多いと思います。ところがCTスキャンで腹部を横断面にした画像をみると、内臓に脂肪を蓄えるタイプがあることがわかりました。成人病（生活習慣病）、なかでも循環器病は皮下脂肪型よりも、この内臓脂肪型肥満が引き金になっていることが最近わかってきました。体格でいうと、下半身肥満型（お尻が大きい洋ナシ型）に比べて上半身肥満型（お腹が突きでたリンゴ型）に内臓脂肪型が多いといわれています。

相撲取りは肥満？



相撲取りをみてだれもが肥満していると思われるでしょう。しかし、現役力士は、激しい運動により内臓脂肪は蓄えられていない。むしろ、筋肉と骨と皮下脂肪でできています。しかし現役を退き親方になり、以前と変わらない食生活を、運動しなくなると、内臓脂肪が急速に増えてしまふといえます。

あなたの度チエツク

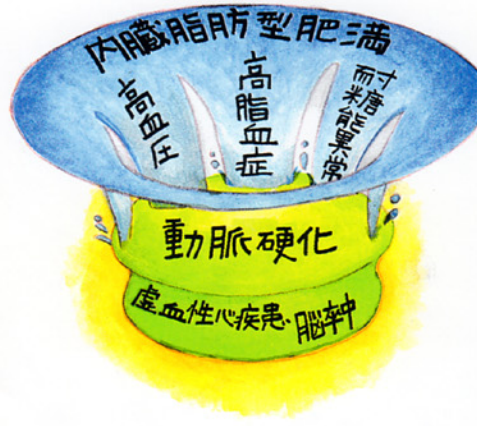
肥満

肥満度を測る一つの目安に国際的な指標となつているBMI（肥満指数）があります（下の数式参照）。BMIが二六・四を超えると肥満となります。あなたのBMIはいくつですか。たとえば、一・六五m

$$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

内臓脂肪は女性より男性が蓄めやすく、また加齢とともに増えていきます。そして、運動不足もまた内臓脂肪を増やす大きな原因です。

第一 予防には適度な運動が



虚血性心疾患につながる 内臓脂肪型肥満

内臓に蓄積した脂肪組織は、皮下脂肪と比べ、実に活発に代謝していることがわかっています。食べすぎるとすぐに脂肪を合成し、運動をすると脂肪を速やかに消費します。飽食の時代に生きた、忙しさに追われる現代人は運動不足になりがちで、内臓に脂肪を蓄えやすい環境にあるといえます。内臓の腸間膜に蓄えられた脂肪は一定の容量を超えると、遊離脂肪酸を大量に放出し、肝臓に入つて中性脂肪やコレステロールの原因となり、高脂血症の原因となります。また血液中の糖分を一定に保つ耐糖能の異常を招く原因にもなります。

内臓脂肪型肥満は、危険を溜め込んだ湖のようなものです。高脂血症、耐糖能異常、高血圧など、いくつもの危険因子がそこから溢れだして、滝壺にあたる動脈硬化へ落ち込みます。動脈硬化は、心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中などの危険な病気へとつながっていくのです。

最近、心筋梗塞などの虚血性心疾患は一つの原因ではなく、いくつもの危険因子が複合して起こることが明らかになっています。そして耐糖能異常、高血圧、高トリグリセリド血症および肥満などの危険因子が欧米では「一死の四重奏」とか「シンドロームX」といった呼び方で注目されています。ですから、血圧やコレステロールなど、たとえそれの値がそれほど大きくなくても、複数の危険因子をもっている人は注意が必要です。

内臓脂肪は女性より男性が蓄めやすく、また加齢とともに増えていきます。そして、運動不足もまた内臓脂肪を増やす大きな原因です。

日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国三大死因のうちの心臓病と脳卒中の予防を目指して、一九七〇年に発足いたしました。本財団は、研究に対する助成や学術発表、また国際心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。本財団は皆様の「寄附」により運営されています。どうぞ皆様のご協力をお願い申し上げます。

財団法人日本心臓財団
〒一〇〇 東京都千代田区丸の内三〇四 一 新国際ビル
☎03-3101-0100