

立山町メタボ予防通信⑥

～脱メタボ大作戦～

「へらそう！内臓脂肪 ふやそう元気と笑顔」



脱メタボ（メタボリックシンドローム）には、内臓脂肪を減らしましょう！

- メタボの該当基準には、「内臓脂肪の蓄積」が必須項目です。
- ※ 「内臓脂肪の蓄積」とは、CTスキャンでおへその位置で体を輪切りにしたときの内臓脂肪の面積が100cm²を超えているものをさします。
(内臓脂肪の面積が100cm²を超える腹囲の目安：男性85cm、女性90cm)
- 内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から分泌されるサイトカインが分泌異常を起こし、生活習慣病や動脈硬化を引き起こしやすくなります。
- 内臓脂肪を減らすには、「運動」や「食生活」を基本とした生活習慣の見直しが必要です。

脂肪細胞

内臓脂肪の蓄積、BMI25を超えると

善玉サイトカインが出にくくなる

悪玉サイトカインがたくさん出る

善玉サイトカイン

- インスリンの働きを良くする
- 動脈硬化を防ぐ
- 血管の炎症を防ぐ ⇒ **アディポネクチン**
- 「おなかがいっぱいになったよ」と教えてくれる
- エネルギーになる脂肪を必要に応じて出し入れする ⇒ **レプチン**

悪玉サイトカイン

- インスリンの働きを悪くする
- 血管に炎症を起こす ⇒ **TNF-a**
- インスリンの働きを悪くする ⇒ **レジスチン**
- 血圧を上げる ⇒ **アンジオテンシンノーゲン**
- 細動脈を固くする ⇒ **HBEGF**
- 血栓をつくる ⇒ **PAI-1**

↓ 数値を悪くする

生活習慣病

動脈硬化

糖尿病

高血圧

心筋梗塞

脂質異常

脳梗塞

HbA1c

中性脂肪

血圧

eGFR

血糖

HDL

LDL

尿酸

尿蛋白

内臓脂肪を減らすには 消費エネルギー > 摂取エネルギー
「運動」と「食生活」が大切です



裏面に内臓脂肪を減らす「運動」を紹介していますのでご覧ください