

H23.11.19

皮下脂肪と内臓脂肪



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総動員合診療を目指す。医学博士。労働衛生コンサルタント。53歳。ブログ (http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/) が好評。



「生活習慣病」シリーズ⑦

「メタボ検診」が全国各地で行われるようになってはや3年半。受診しない何人も催促状が送付されて、あわてて受診された人も多いことでしょう。

なぜ、国を挙げてメタボ検診をやるのか？ それはメタボを放置すると、脳梗塞、心筋梗塞になるからです。命にかかわる病気になってからあわてるのではなく、予防が大切という考えに基づいていま

糖110以上)、脂質異常(中性脂肪150以上ない

第2条件は高血圧(130/85以上)、糖尿病(空腹時血

が男性85%、女性90%以上。

第2条件は高血圧(130/85以上)、糖尿病(空腹時血

なかを輪切りにしてみれば、

メタボに多い睡眠時無呼吸症候群

両者の量は簡単に計測できません。皮下脂肪は悪い脂肪とは限りません。かたや内臓脂肪は悪い脂肪といわれています。運動や食事療法で、最初に減るのは「内臓脂肪」です。「内臓脂肪は普通預金で、皮下脂肪は定期預金」ともいわれてきました。

皮下脂肪は悪い脂肪とは限りません。かたや内臓脂肪は悪い脂肪といわれています。運動や食事療法で、最初に減るのは「内臓脂肪」です。「内臓脂肪は普通預金で、皮下脂肪は定期預金」ともいわれてきました。

から立派な後者。悪性という意味は、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいという意味。内臓脂肪から、悪玉ホルモンが出るのです。自分の肥満が良性か悪性か、いちいちCT検査するわけにはいかないのに、へそのレベルで測った「腹囲」で代用します。

形ではなぜ、腹回りなのか？ 腹回りが最も「内臓脂肪」量を反映しているとされるからです。脂肪には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2種類があります。CT検査でおなかを輪切りにしてみれば、

同じ肥満でも、良い肥満と悪い肥満があることも有名です。皮下脂肪優位の肥満は「良性の肥満」、逆に内臓脂肪優位の肥満は「悪性の肥満」といわれています。

ちなみに私は、恥ずかしい形で発展しています。

睡眠時無呼吸症候群(SAS) 睡眠中に無呼吸が繰り返される病気。いびきや昼間の強い眠気、熟睡感がないなどが症状。放置すると命にかかわることもある。眠気で交通事故を起こすことも多く、対策が急がれている。

改善します。

メタボは、さまざまな病気と関連しています。注目すべきは「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」との関係。SASは内臓脂肪と深く関係しています。何割かは両者がオーバラップしているといわれています。私はメタボの人を見たら、必ずSASを疑い問診をします。「ちゃんと寝たはずなのに、昼間異常に眠くないですか？」と。

SASかどうかは、指先に酸素飽和度モニターを付けて寝るだけで簡易診断ができます。重症SASの人は寝るときに、CPAPと呼ばれる人工呼吸器をつけていたがります。

まさに昼間はメタボ、夜はSASという方の多いこと！ 両者は親類です。やはりメタボはなんとしても改善したいものです。

し、HDLコレステロール40未満)のうち、2つ以上がある。

この2条件の両方を満たすものが「メタボ」で、第2条件がひとつに留まる人が「メタボ予備軍」と定義されています。

それではなぜ、腹回りなのか？ 腹回りが最も「内臓脂肪」量を反映しているとされるからです。脂肪には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2種類があります。CT検査でおなかを輪切りにしてみれば、

同じ肥満でも、良い肥満と悪い肥満があることも有名です。皮下脂肪優位の肥満は「良性の肥満」、逆に内臓脂肪優位の肥満は「悪性の肥満」といわれています。

ちなみに私は、恥ずかしい形で発展しています。

睡眠時無呼吸症候群(SAS) 睡眠中に無呼吸が繰り返される病気。いびきや昼間の強い眠気、熟睡感がないなどが症状。放置すると命にかかわることもある。眠気で交通事故を起こすことも多く、対策が急がれている。

改善します。

メタボは、さまざまな病気と関連しています。注目すべきは「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」との関係。SASは内臓脂肪と深く関係しています。何割かは両者がオーバラップしているといわれています。私はメタボの人を見たら、必ずSASを疑い問診をします。「ちゃんと寝たはずなのに、昼間異常に眠くないですか？」と。

SASかどうかは、指先に酸素飽和度モニターを付けて寝るだけで簡易診断ができます。重症SASの人は寝るときに、CPAPと呼ばれる人工呼吸器をつけていたがります。

まさに昼間はメタボ、夜はSASという方の多いこと！ 両者は親類です。やはりメタボはなんとしても改善したいものです。

ひよこ