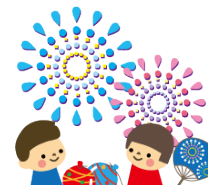


台風の通過とともにまた暑さが戻ってきましたね、みなさんの健康管理はいかがでしょう？  
あいはんど健康通信第八号をお届けいたします。今回は「肥満は万病のもと」です。



## ■特に中高年の男性に肥満が目立ちます

日本では **BMI**（体格指数” 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））が 25 を超える肥満者が増えてきています（特に男性）。  
40～60 代の中高年の男性において、いずれの年代も肥満者の割合が 30% を超えています（「国民健康・栄養調査」2014 年）

## ●気をつけたいのは内臓脂肪です

肥満には大きく分けて 2 つのタイプがあります。一つは男性に多い「**内臓脂肪型肥満**」でお腹がぼっけりと出るのが特徴です。  
もう一つは、女性に多い「**皮下脂肪型肥満**」で指でつまむことができるタイプです。

そもそも脂肪細胞は、通常、動脈硬化や糖尿病を防ぐ物質を分泌するなど良い働きをしますが、余分なエネルギーを貯め込む貯蔵庫のような働きもあります。肥満がある人の脂肪細胞は 2～3 倍に肥大しています。内臓脂肪型肥満の人のお腹が出るのはこのためです。肥大化した脂肪細胞からは様々な悪い働きをする物質が分泌されるようになるのです。

## ●さまざまな生活習慣病の要因になります（内臓脂肪型肥満を頼っておくとどうなるでしょう？）

- ①**高血圧**を引き起こします：肥満は塩分のとりすぎに並ぶ高血圧の大きな要因です。
- ②**高血糖**を引き起こします：肥大化した脂肪細胞が分泌するホルモンの中にインスリンの働きを悪くするものがあります。  
このインスリンの働きが阻害されると血液中にブドウ糖が余ってしまい血糖値が上がるのです。
- ③**糖質以上**を引き起こします：内臓脂肪は主に HDL（善玉）コレステロールの減少そして中性脂肪の増加という、脂質異常を引き起こします。

肥満は生活習慣病のほかにもがんのリスクをたかめることがわかっています。適正体重を維持することを心がけましょう。

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！