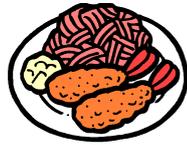


今年の夏は長く暑い日が続き、熱中症にかかった人や現在夏バテで体調を崩している人も少なくないと思います。そして、食欲の秋がやってきました。といっても今年は秋らしい秋は短く、すぐに冬が来るといわれていますが、涼しくなり、やがて寒くなってくるとカロリーの高いもののおいしくなり、体重も増えやすい時期になります。

そこで、今回はメタボリックシンドロームと関係の深い内臓脂肪について取り上げてみました。

内臓脂肪のお話



内臓脂肪ってなに？

最近メタボリックシンドロームという言葉が頻りに耳にするようになりました。とくに中高年の人におなかの出っ張りに気にする人が多くなりました。この出っ張りこそがメタボリックシンドロームのサインで、その基となるものが「内臓脂肪」といわれるものです。つまり、**おなかの内臓周りの脂肪が多すぎる状態のこと**です。ただし、**標準体重程度の人でも内臓脂肪の多い人はいます**ので注意が必要です。

メタボリックシンドロームには、**男性に多い**内臓のまわりに脂肪が多くなる**内臓脂肪型(りんご型)**と、**女性に多い**皮下脂肪が多く内臓のまわりに脂肪が少ない**皮下脂肪型(洋なし型)**の2つのタイプがあります。内臓脂肪は、血中脂質・血圧・血糖などに悪い影響を及ぼし、糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病を合併し**動脈硬化を起こしやすくなる**ので、お腹の出っばった**りんご型肥満は注意が必要**です。

一つ一つが軽くても、複数重ねもつことにより動脈硬化が著しく進み、**心筋梗塞・脳梗塞**など、命にかかわる病気を起こしやすくなります。

どんな人がなるの？

一昔前までは、こういった症状は「成人病」と言われ、成人を過ぎ、所謂中高年のなるものと言われていましたが、最近では食生活の欧米化、生活の簡便化などによる生活習慣の変化などから、若年化し小中学生にも多くみられるようになってきました。それらのことから、「生活習慣病」と言われるようになりました。

30年前と比べると肥満気味の子供が2倍程度に増え、**約10人に1人が肥満児である**といわれています。もちろん内臓の脂肪が突然つくわけではありません。脂肪の多い食事、いつでも買い食いできる環境、不規則な生活、運送不足など、体にとって良くない生活習慣の積み重ねにより現れてくる現象で、**何気なく続けている生活が知らないうちに脂肪をため込み**ます。

そしてこれらの子供たちの約70~80%が成人の肥満へ移行し、同様の生活を送っていると生活習慣病を発症し、**高脂血症・高血圧・糖尿病**、さらに前に挙げた**心筋梗塞・脳梗塞**など、命にかかわる病気のリスクを高くするのです。最近では6~15歳を対象とした「**メタボリックシンドローム診断基準**」が作られました。また中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備群と考えられています。

男性は筋肉を動かすための熱源となる内臓脂肪を、女性より多く持ちやすい傾向にあり、男性ホルモンは筋肉を増加させると共に、その熱源の内臓脂肪を増加させる作用があります。

そのため男性諸君は特に注意が必要です。

大学生だからといって、「**自分には関係ない**

ことではない」ということです。



どうすれば防げるの？

まずは自分の生活習慣をチェックしてみましょう

 食事は満腹になるまで食べる

 間食をよく取る

 料理に砂糖をよく使う

 濃い味付けが好き

 緑黄色野菜をあまり食べない

 アイスクリームを好んで食べる

 普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう

 運動の習慣がない

 ストレス解消にお酒を飲むことが多い

 タバコを吸っている



 は食習慣、 は運動習慣、 は嗜好です。当てはまる項目が多い人は要注意！

内臓脂肪の溜まりやすい生活習慣を知ることから始めます。自分の食生活、運動習慣を振り返りましょう。

・食事のタイミングや量に原因

早食い 食事の時間や回数が不規則 遅い時間に食事をとることが多い 満腹になるまで食べる
お酒をたくさん飲む 本やテレビを見ながら食事をする 煙草を吸う

・栄養の偏りが原因

脂っこい料理が好き 野菜が嫌い ご飯や麺類を多く食べる お菓子類が好き

・運動不足が原因

体を動かすのが面倒 歩くのが嫌い 運動が苦手 エレベーターやエスカレーターをよく使う
移動は車が多い

これらの項目を一つずつ減らしていくことがたいせつです。たとえば、車で移動するところを電車や自転車に、自転車のところを歩くように、焼き肉を食べるときは必ず野菜を一緒にとるか、翌日は野菜を多く使った料理にする。または野菜炒めに肉を入れて満足感を得ることや、もう少し食べたいと思うところで止めておくことが大切です。

大切なこと

食事を抜いたり、油ものをすべてカットしたり、極端なダイエットをする人がよく見受けられます。これは一生続けられるものではありませんし、続けると体を壊してしまいます。またリバウンドで少し余分に食べただけで体重がぐっと増えてしまいます。

一度に無理をせず、まずは自分の出来そうな簡単なところから改善して、一歩ずつ地道に努力していきましょう！

