



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 6

～内臓脂肪は普通預金～

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

衝撃的な記事

先日、衝撃的な新聞記事が出た。あなたは図1のような紙面をご覧になつただろうか？

「内臓脂肪症候群が予備軍を含めて2700万人」、

「40歳から75歳男性の5割が本症候群に含まれる」と厚生労働省が発表した。このたびまとめられた日本人の調査では、予想以上に多い。肥満から始まり、生活習慣病が国民全体に広がってきてているのだ。特に男性は加齢に伴い明らかな増加がみられる（図2）。

医学の進歩

歴史的に、ホルモンを分泌する臓器は、下垂体や甲状腺、副甲状腺、脾臓、副腎、精巣、卵巣などの内分泌腺と考えられていた。これが医学の常識だったのだ。しかし、医学研究の進歩によつて、脳や心臓、胃、腎臓などからも微量ながら新しいホルモン分泌が発見されている。

最近、医学研究者の多数

が驚いたニュースを紹介しよう。何と、お腹の脂肪からホルモン分泌が見つかつた。脂肪細胞から、レブチンやアデイポネクチンと呼ばれる特殊な物質が出され、我々の身体を微調整していたのだ。

2006年(平成18年)5月9日 火曜日 第223

内臓脂肪症候群

内臓脂肪の肥満に高脂血症や高血糖の症状が重なる、それが深刻でなくとも心筋梗塞（こうそく）、脳卒中などを進行する危険性がある。高まる「メタボリック症候群」について、成人の有病者は約三千三百万人と推計されることが八厚労省が初調査

40—74歳男性で5割

予備軍含め2700万人

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に関する研究が次第に進んできている。肥満・高血圧・高血糖・高脂血症などの危険因子が増えると、心臓病（冠動脈疾患）が多くなるという。その程度は、危険因子がない場合と比べて、1個で5倍、2個で10倍、3個で4倍では31倍と、一気に上昇してくることに。つまり、本症候群によつて、合

「今の三高」とは肥満+高血圧、高血糖、高脂血症という内容を意味する。中高年男性の半分が該当するので、わざわざ検査が必要はない。周囲を見渡すと、患者はどこにでもゴロゴロしている状況だ。

私は本シリーズの連載で、以前に三高の男性について触れた。「昔の三高」は高学歴、高収入、高身長というう3つの条件の理想男性で、稀であつただろう。しかし、

併症の動脈硬化が進む。心臓や脳の血管が詰り、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす。命に直接関わる病態と言えるのだ。

3つの因子

今回は、三高に関する話題について、さらに深めてみたいと思う。

現代は「三低」？

最近、若い独身女性が求めめる男性のタイプが変わってきたという。三高と全く逆の「三低」らしい。うん、不思議だ。高いレベルを求めて無理なので、ハーフドールをぐつと下げてしまつたのだろうか？ いやいや、そうではなさそう。それでは、その内容をリサチしてみたい。

①低姿勢 女性に優しく、

レディーファーストは当たり前、女性をお姫様みたいに扱う貴公子か、召

使いみたいな存在か

たり前、女性をお姫様みたいに扱う貴公子か、召

使いみたいな存在か

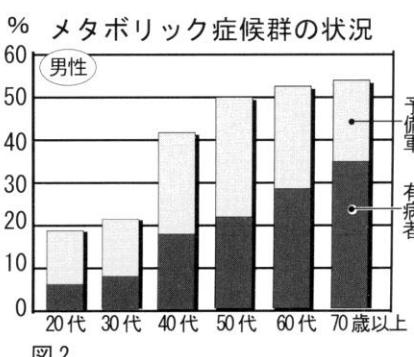


図2

たとえば、公務員とか、何か特別の資格を保持している

③低依存 女性を束縛せず、女性に依存しないこと。

女性自身の生活を尊重しない

などの条件という。三低なので条件が弛んだのかと一瞬思つたが、期待はずれだった。「逆にこんな厳しい条件を突き付ける女性なんて、三低ではなく最低だよ」などと悔しがつても、仕方がない。

以前は高度成長の時代。

経済的豊かさや自慢できる配偶者という見栄が、要求されていた。しかし、今は価値観が大きく変化し、個人的な快適さや満足感が求

められる。夫や子供という視点より、むしろ女性自身の充実度を追求している人が多い。好きなことをしながら束縛されず、パラサイトシングルのように楽な生活を夢見ているのかも。時代の風潮が反映されているようだ。

本来脂肪の働きは?

そもそも、脂肪には、どうのような役割があるのであか? わかりやすい例で説明してみたい。

あなたが友人と数人のパーティで冬山登山に出かけたと仮定しよう。運悪く予想外に天候が急変し、吹雪で迷ってしまうことに。食料もなく、シェルターの中で避難している状況だ。あなたは肥満ぎみで、お腹は「ぱっこり」。一方、同僚の登山家は痩せた身体つきである。こんな状況で、がりがりの人と、太っている人と、どちらが生き延びやすいだろうか?

その通り! 太った人が助かる可能性が高そうだ。その理由を考えてみよう。

1番目に、皮下脂肪が厚いのは毛皮をまとっているようなもの。だから、耐寒性に優れている。2番目に、肥満者はエネルギーを脂肪に多く溜めているのだ。

医学的に他の役割を加えると、3番目にクッショングの役目がある。胃腸などの臓器がお腹の中で動き回らないように、腸間膜には脂肪がついているのだ。

このように、脂肪には有意義な働きがある。その多くを身体に蓄えている肥満の人は、ぜひとも自信を持つてほしい。多すぎる脂肪が役に立つこともあるから。

極寒の環境でも、生き延びる可能性が高い。ただし、ちょっとと考えたらわかるが、肥満者の冬山登山なんて、そもそも無理。日常生活で肥満者に有利なことはそれほどないのが実状なので、あしからず!。

内臓脂肪は普通預金

ヒトの身体には、エネルギーが必要であり、最も効率よくエネルギーを溜められるのが脂肪組織だ。この

脂肪の貯蓄には2つのパートンとして、内臓脂肪と皮下脂肪の2つがある。

内臓脂肪の働きを、銀行

よい。しばらくすると、健康という利息がついてくるのは間違いない。

皮下脂肪は定期預金

一方、皮下脂肪の役割は異なってくる。内臓脂肪が普通預金なら、皮下脂肪は「定期預金か積立預金」と言えるのだ。つまり、まさかのときのために、いざとこまごました活動に用いられ、少し貯めて預けたりと、日々お金を出したり使ったり運動したりするように、

こまごました活動に用いられ、少し貯めて預けたりと、日々お金を出したり使ったり運動したりするように、

日々お金を出したり使ったり運動したりするように、こまごました活動に用いられ、少し貯めて預けたりと、日々お金を出したり使ったり運動したりするように、

日々お金を出したり使ったり運動したりするように、こまごました活動に用いられ、少し貯めて預けたりと、日々お金を出したり使ったり運動したりするように、

この働きをきちんと理解し、役立てたい。たとえば、女性が運動をせず食事だけで無理なダイエットをした場合を考えよう。皮下脂肪はなかなか減らす、顔がやつれ、バストが小さくなるなど、希望しない部分に影響が出てしまうことに。

いずれにせよ、脂肪とのつきあいは、多過ぎず、少な過ぎず、ほどほどにやつていただきたいものだ。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)