



# メタボリック シンドローム

脂質異常(高脂血症)・糖尿病・高血圧などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、内臓まわりに脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わるといわれています。

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常症のうちいずれか**2つ以上**をあわせもった状態を「**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**」といいます。

④ 「血糖値が少し高め」・「血圧が少し高め」といった、まだ病気とは診断されない予備軍(危険因子)が2つ以上合併することで、動脈硬化が急速に進行。



腹部肥満を含む3つ以上にあてはまればメタボリックシンドローム!

## 一脂肪がどこに蓄積されているかが重要!

下腹部・腰・太もも・おしりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「**皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)**」、内臓まわりに脂肪が蓄積するタイプを「**内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)**」とよぶ。両型はエネルギーの使われ方が違い、使われない余分なエネルギーは、消費されなければ内臓のまわりに蓄積され、糖尿病や高血圧、動脈硬化の原因に。“肥満は万病のもと”という様に肥満による病気の発症には、「**肥満の程度**」より「**脂肪の蓄積部位**」が最も重要。

## 内臓脂肪と皮下脂肪の特徴

内臓脂肪	皮下脂肪
※エネルギーに <b>一時的な貯蔵</b> (摂取・消費カロリーバランスに迅速に反応)	※ <b>長期的なエネルギー</b> の備蓄や放出 (摂取・消費カロリーバランスにゆっくりと対応)
※内臓のまわりの腸間膜に蓄積 (外からつまむことができない)	※腰まわり・おしり・太ももなど皮膚の下に蓄積 (しっかりとつまむことができる)
※内臓を正しい位置に保ったり、衝撃をやわらげるクッションの役割	※地温の保持、他に外からの衝撃をやわらげるクッションの役割

内臓脂肪は、日々の活動に使われるエネルギーを簡単かつ速やかに出し入れできる**普通預金**。皮下脂肪は、エネルギーを長期的に備える**定期預金**に例えると判り易い。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて代謝が速く蓄積もしやすく、食事制限や運動を心掛けるだけで比較的減りやすい。過栄養・運動不足などで蓄積された内臓脂肪は、日々の生活を見直すことで、「**ベルトの穴が一つ減る**」という効果として現れやすい。言い換えれば、ベルトの穴が1つ広がると寿命が5年縮まるとも言えます。