



# Dr.中田の「健康にばさばさ」

## こわいメタボの正体と防ぎ方④

今回は脂肪細胞について、その種類と、最近分かってきた働きについてお話ししましょう。

脂肪細胞には、以前から褐色細胞と白色細胞の2種類あることが知られていました。

その生理作用としては、褐色脂肪が主にブドウ糖や脂肪を燃焼させて熱産生を行うのに対して、白色細胞は摂取した過剰な脂肪や炭水化物をその細胞内にため込み、エネルギー貯蔵に働くと考えられてきました。

しかし最近の研究で、白色細胞は驚くほど多くの生理活性物質（ちよつと難しいですが、特別にアディポサイトカインと呼びます）を産生・分泌する内分泌器官であることが分かったのです。

しかもアディポサイトカインの中には、肥満や糖尿病になることを防ぐ善玉物質がある一方、高血圧や糖尿病、動脈硬化などを引き起こす悪玉物質も多く含まれることが明らかになりました。

では、この善玉と悪玉の物質は、どのように産生・分泌調整されるのでしょうか。

細胞内に脂肪滴をあまり含まない小型の脂肪細胞（太っていない

状態）のうちには、皆さんも聞いたことがあると思いますが、アディポネクチン（本日のキーワードです）という善玉アディポサイトカインが分泌されます。

一方、細胞内に多くの脂肪をため込んだ大型脂肪細胞からは、さまざまな悪玉アディポサイトカインが分泌されるのです。

つまり過食によって内臓脂肪が蓄積し、肥満状態の脂肪細胞からは、善玉物質が減少し悪玉物質がどんどん増えるのです。それが高血圧や糖尿病、脂質異常症を引き起こす要因となり、ひいては脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を発症する原因の一つとなるのです。皆さんの白色脂肪細胞は、どのような状態でしょうか？

今回は内臓脂肪と皮下脂肪の違いと、肥満の予防について話を進めてまいります。

**アディポネクチン**：脂肪細胞自身が分泌しているタンパク質。これが善玉アディポサイトカインの代表格です。たとえば悪玉は血管を傷つけますが、善玉であるアディポネクチンは、血管の傷を修復する働きがあると考えられています。「アディポ」というのは、「脂肪」という意味です。

（町立診療所副所長 中田宏志医師）

だいせつざんのすがお

## 大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えます。

### 「沼の町、東川」

さあ皆さん、鳥になって空を飛んでみましょう。農家の庭先、社の横、旭岳源水の泉、山を覆う森の中、おもしろい世界が…。

旭岳源水に向かう途中に、ガマ岩の駐車帯があります。後ろを流れている勇駒別川に合流している清水の沢の源頭部に行ってみましょう。

パイカモが静かに水面に揺れる川を遡ると、突然流れは岩の中に消えて、その岩くずを乗り越えると青黒い沼が広がっています。

真正面は、壁のように山が沼に落ち込み、その山すそから旭岳源水の数十倍、否数百倍の水がわき溢れ出ています。

旭岳温泉には、白雲荘の湯の沼、クロスカントリーコースに鴨沼、わさび沼。羽衣の滝のすぐ上

に、深い樹海と旭岳を移す瓢箪（ひょうたん）沼があります。

ロープウェー横の松仙園につながる細い道筋には、瓢（ひさご）沼、幻想的な北星沼。その先は松仙園の大沼、小沼が広がっています。

沼ノ原とともに大雪山の高層湿原を代表する沼ノ平一帯西側には、夕焼けが美しい大沼、小沼。当麻乗越（とうまのっこし）からはクマも泳ぐという小さな沼がたくさん見えます。

旭岳に戻ると、なんとといっても知名度ナンバーワンの姿見の池、夫婦沼など、爆裂火口に水を湛（た）えています。

旭岳の周りに裾合平、御田ノ原、水田ヶ原、樹林帯の中の湿原には、池塘（ちとう）という水たまりと小さな沼が、夜空の星を散りばめたように輝いています。

最後に、一度は訪れてもらいたい沼があります。

国有林のノカナン林道ゲートから6キロメートルほど行くと、左手に笹刈りをした小道があります。数分間進むとエゾマツと旭岳を映した湖のような大きな沼が現れます。カモ沼です。

前かがみになって顔を股の間に入れ沼をのぞくと、どちらが上か下か分かりません。鏡のように静寂な水面です。

文：ヌタプカウシペ店主 春菜 秀則