



Dr. 中田の「健康にばさばさ」

こわいメタボの正体と防ぎ方⑤

今回は、肥満の原因と、内臓脂肪と皮下脂肪の違いについて、お話ししましょう。

皆さんもご存じの通り、現代のわれわれは、飽食の時代に生きています。体重指数（BMI）の変化を見ると、男性ではすべての年齢層で、女性では20〜40歳台を除き、年々増加しています。

それでは、日本人の食事が、増えているのでしょうか？ 実は国民栄養調査をみると、摂取する総カロリーは、バブルのころをピークに、むしろ減少しているのです。

ではなぜ、肥満は増えているのでしょうか。日本人のライフスタイルの変化に、その原因があるのです。

まず第一に、運動不足による消費カロリーの減少（自家用車の保有率が年々増加していることからもうかがえます）。さらに、食事の欧米化による脂肪摂取量の増加。

脂肪摂取は、前回お話しした悪玉アディポサイトカインの分泌を増長し、肥満や動脈硬化を起しやすくなります。

最近の研究では、日本人は、欧米人に比べ、先天的にインスリン分泌機能が低いことがわかってきました。インスリンは、血糖を下げ、脂質

代謝にかかわるホルモンです。脂肪はこのインスリンの働きをも悪くするため、糖尿病・高脂血症が起りやすいのです。

さて、肥満には、主に内臓脂肪がついた上半身肥満と、皮下脂肪がついた下半身肥満があります。内臓脂肪が、メタボリック症候群の発症母地となります。

ではなぜ、脂肪のつく場所によって、病気の発症率が違うのでしょうか。解剖学的理由が、その一つと考えられています。

肝臓は、栄養の貯蔵庫であり、糖質・脂質・タンパク質などの代謝に関与します。皮下脂肪から分泌された悪玉アディポサイトカインは、全身をめぐる、その一部が肝臓に達します。

一方、内臓脂肪は、腸の膜に付いた脂肪です。基本的に皮下脂肪と作りは同じです。内臓脂肪から分泌された悪玉アディポサイトカインの、ほぼすべては、腸の血管から、一本の門脈という血管に集まり、直接肝臓にはいります。

そのため代謝障害を、より高頻度に発症すると考えられています。しかし、まだまだ解明されていない点が多く、今後の研究が待たれます。次回からは、肥満の予防と対策についてお話ししましょう。

（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。

「衣替えの町 東川」

緑、黄金なす大地。東川の昔は深い森に覆われていたのでしょうか。今ごろはきらきらと青空の中に桂の葉が輝いていたでしょう。大雪山は、昔と変わらずに今も同じドラマを繰り返しています。

つい数カ月前は純白の世界、薄緑の春から深緑の匂い薫（かお）る夏。9月になると高い山はもう秋です。

空を埋め尽くす蜻蛉（とんぼ）の群れ、高山帯の草もみじ。足元に広がる紅葉を草と言っていますが、実はほとんどが木なのです。

マルバヤナギの黄色、ウラシマツツジ、チングルマなどの赤。標高を下げると、樹高が上がってきます。ウラジロナナカマドは、目の高さで赤く燃えます。

森林限界まで降りてくると、ダケカンバが目立ってきます。旭岳温泉一帯の一見白樺に見える木はすべてダケカンバです。9月の末から10月になると、この木が金色に輝きます。クロスカントリースキーコースを歩くとミネカエデの真っ黄色のトンネル。

氷雨が降った翌日は、青空に見上げる白い旭岳。温泉街は、はらはらと落ち葉散るシャンソンの世界です。

森は刻一刻と色、姿を変えていきます。毎日衣を替えるように、紅葉は下へ下へと降りていきます。天人峡までは1カ月をかけて森を染め抜き、忠別川の崖っぷちは目も眩（くら）むほどの錦織（きんしゅう）。滝が羽衣ならば周りの木々は十二単（じゅうにひとえ）というところでしょうか。

紅葉は平均気温が10度を切ると進む、といわれています。一般的に100メートル上がるごとに気温は0.6度下がります。東川の街の標高は、およそ220メートルですから、旭岳との差は約2070メートルです。旭岳温泉の高さは1100メートルなので、街から800メートルほど登ったこととなります。気温差は約5度です。紅葉の目安にしてみてはいかがでしょうか。

文：ヌタプカウシペ店主 春菜 秀則