



危ない！内臓脂肪 肥満は生活習慣病の大敵

からだの脂肪の中で内臓にたまる脂肪はやつかいもの。内臓脂肪がたまると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）から動脈硬化を引き起こし、あなたの健康を損ねてしまいます。さらに生活習慣病になりやすい悪玉物質を多く分泌し、糖尿病から起きる心臓病、脳卒中などのリスクを高めてしまいます。毎日の食事と適度な運動で健康習慣を心掛け、内臓脂肪をため込まない生活で肥満にならない元気な毎日を過しましょう。

脂肪細胞からはアディポサイトカインという善玉と悪玉の2種類の生理活性物質が出ています。善玉物質の代表はアディポネクチンといい、インスリン抵抗性の改善、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

一方、悪玉物質として血栓を出来やすくするPAI-1、インスリン抵抗性を引き起こすTNF-α、レジスチン、血圧を上げるアンジオテンシノーゲンなどが出てきます。

体内で内臓脂肪が蓄積すると、アディポサイトカインの生成、分泌が異常になって、血液中の悪玉物質が増加します。

その結果、血液中の善玉物質が低下するので動脈硬化を促し、生活習慣病のリスクを高める原因になります。

内臓脂肪の増加度は、腹囲（へその高さで測るウエスト周囲径）と比例するため、腹囲の測定によって内臓脂肪型肥満かどうか判断できます。

男性の場合、腹囲85センチ以上、女性では90センチ以上で内臓脂肪型の肥

満と判断します。

町内で実施した特定健診受診者の体重の推移によると、男性は20〜60歳代、女性は40〜60代で肥満者の割合が微増になっています。（別添表）

高リスク！「早食」「ドカ食」「おやつは別腹」

肥満は生活習慣病の糖尿病、心臓病、脳卒中などのリスクを高め、さまざまな障害を引き起こします。

内臓脂肪は、野菜を食べない食事、食べ過ぎ、運動不足によってどんどん蓄積します。外食、食事のコンビ二化に伴って野菜不足が進み、内臓に脂肪がたまって肥満状態になるのです。

○仕事は忙しいし毎日疲れがち。昼寝もしたいしおやつも食べたい↓だから食事は急いで食べる。だからつい「早食い」「ドカ食い」をしがち○満腹でもおやつは別腹。つい食後にお菓子などつまむ○飲み会になるとお酒の量が多くなる→ということはありませんか？ 食べ物の過剰摂取はみる間に肥満、糖尿病リスク

の増加につながります。

町民の方の糖尿病有病率（HbA1c ≧ 6.1以上）は、特定健診制度がスタートした2008（平成20）年度からほぼ横ばいです。（別添表）

しかし、糖尿病の前段階ともいえるHbA1c「5.2%〜5.4%」の正常内高値から「5.5%〜6.0%」の境界領域の割合が非常に多く分布しています。

糖尿病を抑制できれば、さまざまな糖尿病合併症予防にもつながります。60歳を過ぎると糖尿病有病者の増加が懸念されます。予防はできることから始めましょう。

肥満を予防するには、歩くなど有酸素運動がお勧めですが、テレビを見ながらの体操、布団の中で出来るストレッチはいかが？ 「それもちょっと」という方は、家事などでこまめに動いて活動強度を上げましょう。

食事は、食物繊維が豊富で消化吸収がゆつくり進む野菜から。腹八分目を心掛けて野菜、副菜をそろえて

3食規則正しく食べましょう。ご自分の食事量の目安量は、役場保健福祉課栄養士にお問い合わせください。

肥満度の判定基準（日本肥満学会）

肥満度はBMI値（ボディ・マス・インデックス）で判定します。

- ▼「低体重（やせ）」≦BMI18未満
- ▼「普通体重」≦同18.5以上25未満
- ▼「肥満1度」≦同25以上30未満
- ▼「肥満2度」≦同30以上35未満
- ▼「肥満3度」≦同35以上40未満
- ▼「肥満4度」≦同45以上

BMI = 体重（kg） ÷ 身長（m）²

（例）身長160センチ、体重50kgの場合
 $50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)}^2 = 19.5$ となり、普通体重と判定。

BMI値25以上の肥満者の推移と糖尿病患者の関連性

	BMI値25以上の肥満者(%)		糖尿病患者の割合(%)
	男性(20~60歳代)	女性(40~60歳代)	
H20年度	29.9	20.2	4.5
H21年度	32.9	26.0	4.5
H22年度	27.0	22.1	3.8
H23年度	31.4	23.5	4.8

※肥満者が多いと糖尿病の有病者も多くなる
 東川町保健福祉課調べ