

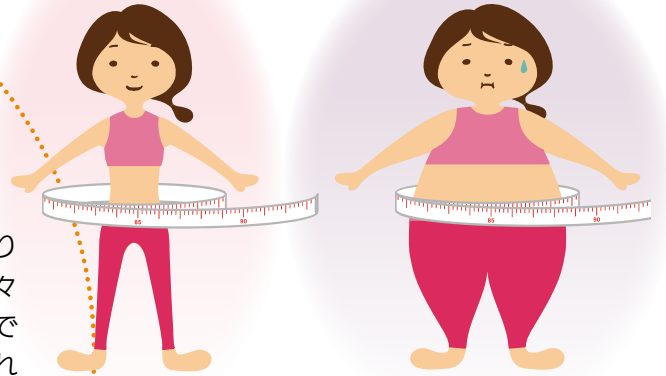


日本通運健康保険組合 健康支援ユニット 認定産業医
医学博士・順天堂医院代謝内分泌内科非常勤助教
医療法人社団めぐみ会 自由が丘メディカルプラザ院長
日本内科学会認定内科医・日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病協会療養指導医
日本医師会認定産業医・認定健康スポーツ医

経歴 岩手医科大学卒
順天堂大学大学院 医学研究科(博士課程) 卒
専門領域 糖尿病・代謝内分泌学

どうしてBMIや 腹囲を正常に保つ 必要があるの？

その名のとおり、内臓脂肪は胃、腸、肝臓など内臓のまわりに付く脂肪のことです。内臓脂肪の怖いところは、血液に様々な影響を及ぼし、健康被害の原因になる可能性があることです。例えば、インスリン抵抗性といって、膵臓から分泌されるインスリンの働きを悪くします。さらに、脂肪細胞からは血圧を上昇させる物質が分泌されます。その結果、脂質異常症、糖尿病、高血圧、さらにはこれらが重なったメタボリックシンドロームなどを招きやすくなるのです。つまり、内臓脂肪型肥満はさまざまな生活習慣病の元凶といえます。



内臓脂肪の原因は なんと言っても 食生活の乱れと 運動不足です!!

内臓脂肪が体につく原因として考えられるのは、食べ過ぎや運動不足です。日頃から炭水化物や糖質、脂質の多い食事をとっていると、摂取したエネルギーのすべては消費されず、余分な脂肪が体内に蓄積されていきます。また、デスクワークで身体を動かす機会が少なかったり、運動の習慣を持たなかったりする場合は脂肪が燃焼しにくくなってしまいます。

最後に

そのまま放っておくと、体にさまざまな弊害をもたらせる危険があるといわれているのが内臓脂肪です。しかし、実は減らしやすいのは「皮下脂肪」よりも「内臓脂肪」であるといわれています。日々の食事を整えて、運動を毎日の習慣に取り入れた生活を送ることで、内臓脂肪の蓄積を防ぎ健康的な体を手に入れられる可能性が高まります。ぜひ、今日から実践を。

