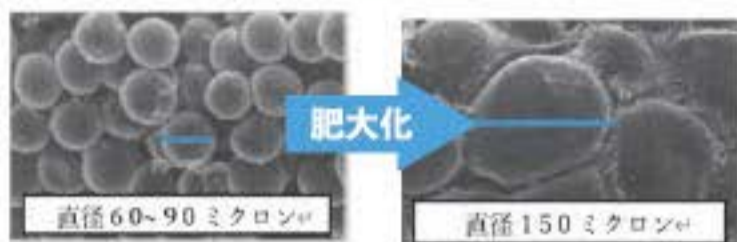


内臓脂肪蓄積を 解消して血管を守ろう！



つい食べ過ぎてしまったり、体を動かすことが減るといつの間にかお腹周りが膨らんでいませんか？内臓脂肪型肥満から将来、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクがあります。年に一度は健診を受けましょう！

内臓脂肪がたまるとなぜよくないの？



内臓脂肪は、腸から肝臓につながる血管の周りがある脂肪組織です。脂肪細胞の中身は中性脂肪で、皮下脂肪に比べて脂肪を蓄えたり分解したりしやすく、絶食時や飢餓状態などに、脂肪細胞の中に貯めてある中性脂肪を分解してエネルギーに変えることができるため、「備蓄庫」として大切な役割をしています。



脂肪細胞は、適度な大きさの時には動脈硬化を予防したり血管を守る物質(サイトカイン)を出しますが、脂肪細胞の大きさが限界を超えると、血糖値や血圧を上がりやすくしたり、血管を傷める物質が出ます。この状態が続くと高血糖・高血圧・脂質異常を起こし、さらに動脈硬化を進めて、脳や心臓に血管の病気を起こす原因となります。食べ過ぎや運動不足により使われず余った糖分などの栄養は、中性脂肪に作り変えられて脂肪組織に蓄えられます。脂肪細胞を大きくし過ぎないように気をつけましょう。

健診の目的は血管の状態を知ること



血圧は下の血圧(拡張期血圧)から異常値になりやすい傾向があり、市の特定健診では、肥満の方が非肥満者よりも血圧高値が多い状況です。内臓脂肪蓄積から起こる糖尿病、脂質異常症、高血圧症は予防可能であり、またそれらを発症した後も血糖、血圧等をよい状態に管理することで脳卒中、心疾患、腎不全の発症を予防することができます。右の図を参考に、血管を傷めていないか健診結果で確認してみましょう。動脈硬化に気づくチャンスを見逃さず、食習慣や身体活動量が内臓脂肪蓄積に向かっているか点検しませんか。健康支援課では、健診結果の相談や運動教室などを実施しています。ぜひご利用ください。

健康診断の結果から今の「血管の状態」を確認してみましょう



健診で異常値が出た項目に☑を入れます

参考『健診結果の悪い人が絶対にやってはいけないこと』野口緑(のぐちみどり)・著(日経BP出版)