



# 3月の健康コラム

## 内臓脂肪

**肥満＝皮下脂肪ではありません！！**



皮下脂肪と内臓脂肪は別ものです。

お腹の皮膚の下にあって、つまむことができるのが皮下脂肪、腹部の内臓の周りにあるのが内臓脂肪です。

男性ホルモンは筋肉量を増やすとともに、内臓脂肪を蓄積させる働きがあります。筋肉が体重に対して女性より多い男性は、筋肉を動かすエネルギーとなる内臓脂肪を持ちやすい傾向にあります。一方、女性ホルモンは内臓脂肪よりも皮下脂肪を蓄える傾向があるため、皮下脂肪は女性の方につきやすいと言えます。

よく言われる例えが、皮下脂肪は「定期預金」、内臓脂肪は「普通預金」というものです。内臓脂肪は運動すれば減って、食べ過ぎると増えるという変動しやすい性質を持っています。

一方の皮下脂肪は、いったん溜まってしまえばなかなか減らすことができません。

内臓脂肪は、血糖値と血圧の上昇・中性脂肪の増加・血管の損傷が進むことで、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・動脈硬化などの生活習慣病の危険性が高まることが問題です。

また、外見からは分かりにくいことも多いことから、気づきにくい事も挙げられます。

皮下脂肪は内臓脂肪に比べれば病気の原因としては直結しにくいものの、スタイルには大きな影響が出てしまいます。

### 内臓脂肪を減らすには



☆皮下脂肪と比べると、内臓脂肪は運動によって減らしやすいという特徴があります。毎日の生活に適度な運動を取り入れて、脂肪のつきにくい体をつくりましょう。

☆内臓脂肪は腹部にあるから腹筋運動と考える方がいるかもしれませんが、しかし、腹筋運動は腹筋を強くしますが、直接内臓脂肪を減らす効果はありません。

### では何が有効??

☆脂肪を燃焼させる有酸素運動が内臓脂肪を減らします。有酸素運動を行うとき、筋肉は蓄えたグリコーゲンを使い、次に血中の脂質（遊離脂肪酸）、肝臓や脂肪細胞が放出する遊離脂肪酸を使います。この時に皮下脂肪よりも代謝が盛んな内臓脂肪の方が多くの遊離脂肪酸を放出します。内臓脂肪は代謝が活発、ということは**たまりやすく、減りやすい性質**を持っています。

☆現代人が慢性的な運動不足になっている最大の理由は、「**歩かないこと**」です。

☆運動の時間がまとめでとれない場合は、10分程度のウォーキングを1日数回繰り返す方法でも同じ効果が得られます。仕事を持っている人でも、ひとつ手前の駅で降りて歩く、昼休みに歩く、夕食後（食後1～2時間）に散歩がてらに歩くなど、工夫してみましょう。



内臓脂肪レベルとは。。。

⇒内臓脂肪の面積を数値で示したもの

◇標準 → 1～9 そこまで内臓脂肪が多くないので健康に悪影響はないと考えられます

◇やや高い→10～14 少し運動と食事制限を意識するだけで次第に標準値まで下げることができます

◇高い → 15～30 放置しておく危険です

### 平均値

#### 男性

20代	…	6
30代	…	8
40代	…	9
50代	…	10
60代	…	12

#### 女性

20代	…	3
30代	…	4
40代	…	5
50代	…	7
60代	…	6.5



内臓脂肪レベルが測定できる体組成計がない場合、簡単に内臓脂肪レベルの目安を知る方法は、腹筋に力を入れた時に手をつかめるお肉が「皮下脂肪」なので、つかめるお肉が少ないのに体脂肪が高いなら、内臓脂肪レベルが高め、と推測できます。

## 皮下脂肪の落とし方

☆皮下脂肪を落とすには、有酸素運動と筋トレを両方行うと有効です。

☆食事制限や運動に加え、直接的なマッサージを試みることで減らすことができます。

マッサージには脂肪部分の血流を良くし、落としやすくする効果があります。

お風呂に入っている間に脂肪部分を揉んだりするのも効果的です。



☆カプサイシンは速攻で脂肪を燃やす効果があります。

唐辛子に含まれる「カプサイシン」は体温を上げて代謝を活発にし、脂肪を燃焼させる効果があります。



☆余計な脂肪が全部落ちるには最低2～3年かかります。

休みがちでも長く継続することが大切です。

☆カロリー計算の習慣をつけることも重要です。

職種など生活習慣にもよりますが、成人で1日に必要なカロリーは2000～2200kcal、女性で1800～2000kcalとされています。

消費以上のカロリー摂取がなければ太ることはないのです、日頃からカロリーを意識する習慣を身につけましょう。



☆体重を毎日測定して、変化をみることも大切です。

日頃から体重を測定する習慣があれば、身体が発する体重増加というアラートを容易に受け取ることができます。

