

内臓脂肪 ～内臓脂肪と病気の関係～

運動不足や食べすぎによってエネルギーが過剰に残ってしまうと、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積されます。内臓脂肪とは、内臓の周りについている体脂肪のことを言います。蓄積された内臓脂肪は生活習慣病を引き起こす原因となります。



👉 内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

肥満は大きく二つに分けると、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満があります。

内臓脂肪型(リンゴ型)肥満

お腹あたりの内臓まわりに脂肪がつき、上半身のボリュームが増す。



皮下脂肪型(洋ナシ型)肥満

お尻や太ももなどの皮下に脂肪がつき、下半身が太った感じになる。



内臓脂肪型肥満は内臓のまわりでも特に腸を包んでいる「腸間膜」のすきまに蓄積しやすいと言われ、男性に多い傾向があります。内臓に脂肪が過剰につくと、その脂肪細胞から生活習慣病などを引き起こす原因物質が作られて放出されます。内臓脂肪はつきやすい反面、食事や食べ方に気をつけると落としやすい体脂肪でもあります。

目安として、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合は、内臓脂肪型肥満の疑いがあるので要注意としています。

これに血圧高値、血清脂質異常、高血糖のうち二つ以上あてはまる状態だとメタボリックシンドロームです。



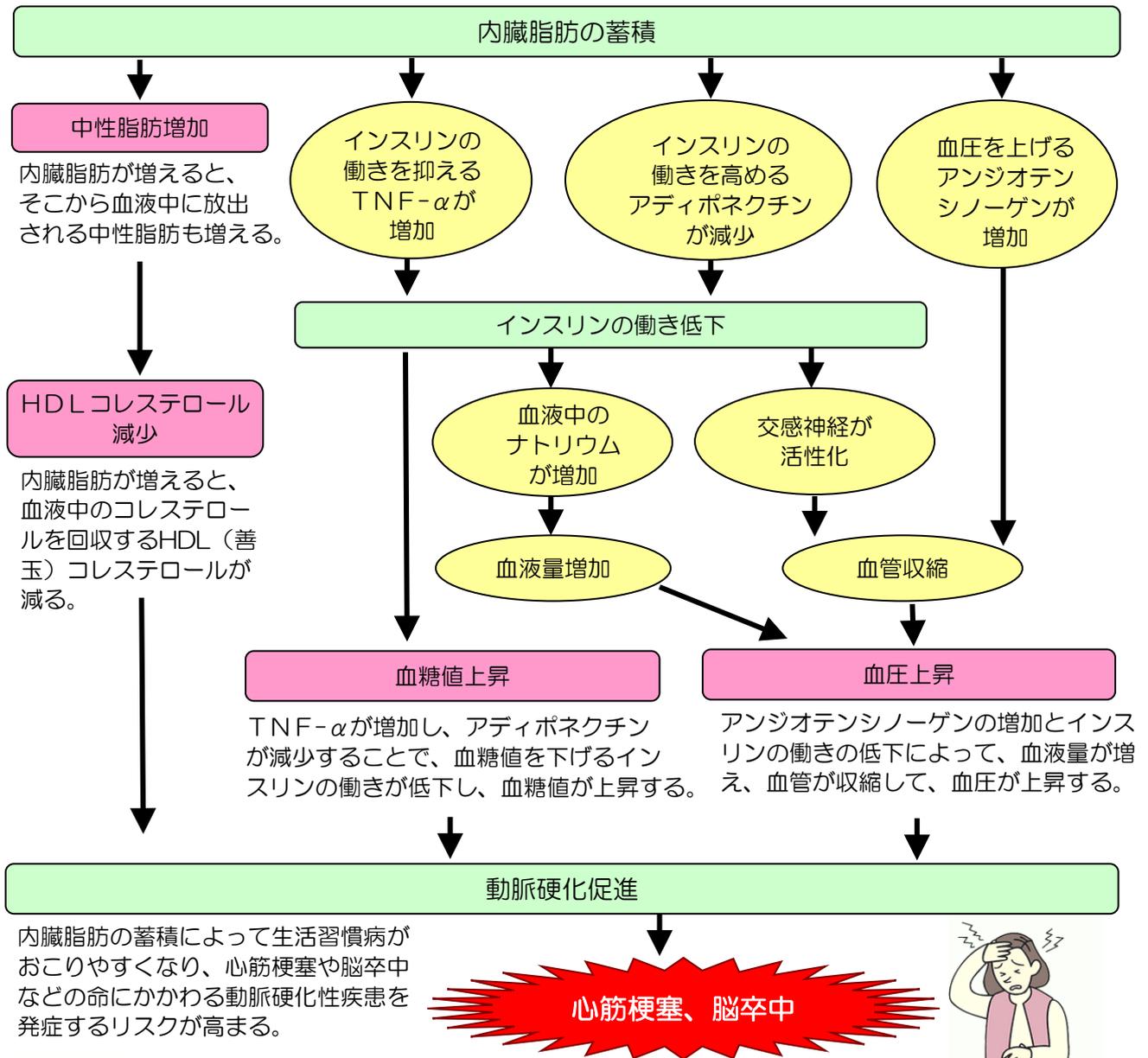
中性脂肪値150mg/dl以上 かつ またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
収縮期(最大)血圧130mmHg以上 かつ または拡張期(最小)血圧85mmHg以上
空腹時血糖110mg/dl以上

また、皮下脂肪型肥満は皮膚の下に脂肪がつくタイプで、女性に多い傾向があります。皮下脂肪が多くついている人の場合は月経異常の原因になったり、膝や腰に負担をかけることがあります。メタボリックシンドロームにはさほど影響はないと考えられます。しかし皮下脂肪型肥満だった女性も、閉経後ホルモンバランスの変化によって内臓脂肪が蓄積しやすくなります。

👉 内臓脂肪は命に関わる病気につながる？

内臓脂肪が蓄積した状態だと、血圧や血糖値、血中脂質の各数値が少し高めでも、内臓脂肪から分泌される物質によって、動脈硬化が進んでしまいます。

内臓脂肪の増加は、図のように心筋梗塞や脳卒中発症のリスクが高い状態になります。



その他、蓄積した内臓脂肪が尿酸の産生を増やし、排泄を減らして痛風と関係したり、大腸がんや乳がん、子宮体がん、膵臓がんのリスクを上げるとも言われています。



👉 生活改善で内臓脂肪も改善

日頃お腹いっぱいになるまで食べ、あまり体を動かさない人は内臓脂肪が蓄積しやすくなります。食事や運動など、生活改善による減量が効果的です。

- ★肥満の解消をし、適正な体重を保ちましょう
- ★主食、主菜、副菜のそろった、バランスのとれた食事を1日3回規則正しく摂りましょう
- ★味付けは薄味を心がけましょう
- ★糖分の多いお菓子、ジュースは控えましょう
- ★休肝日を作り、お酒の量はビールなら大瓶1本または、日本酒なら1合までにしましょう
- ★禁煙しましょう
- ★ウォーキングなど自分にできる運動を見つけて、取り組みましょう

急激に体重を落とすと、体脂肪と一緒に筋肉も落ちることがあります。筋肉が落ちると基礎代謝が低下し、やせにくい体になります。以前と同じ量の食事を摂ってもエネルギーが消費されず蓄積されやすくなります。無理のない範囲で、ゆっくりと減量に取り組むことが大切です。少しずつの減量で内臓脂肪が減り、体の状態も改善します。



👉 おすすめ一品料理

ピーマンのツナ詰め

エネルギー 139kcal	塩分 0.6g	食物繊維 1.8g
材料		2人分
ピーマン	4個	
玉ねぎ	1/4個	
ツナの水煮缶	140g	
プレーンヨーグルト	大さじ4	
マヨネーズ	小さじ1/2	
パン粉	大さじ2	

作り方

- ① ピーマンを縦半分に切り、種を除く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ツナの汁気をよくきり、玉ねぎ、軽く水気をきったプレーンヨーグルト、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ ②をピーマンの内側に詰め、表面にパン粉をふりかけ、オーブントースターで焼き目がつくまで7~8分焼く。

ひき肉で作ることの多いピーマンの肉詰めをツナの水煮缶で作ることにより、カロリーも脂質もおさえることができます。

野菜の甘酢漬け

エネルギー 39kcal	塩分 0.8g	食物繊維 1.2g
材料		6人分
れんこん	100g	
にんじん	100g	
セロリ	50g	
エリンギ	50g	
a	酢・水	各1/2カップ
	砂糖	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2

作り方

- ① 材料をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② aを鍋に入れて火にかけ、①の火の通りにくいものから順番に入れ、煮立ったら火を消す。
- ③ あら熱がとれたら密閉容器に移し、冷蔵庫で20分程度寝かせる。

材料の野菜はパプリカやごぼう、長いもなどでもおいしく出来ます。

残り物の野菜を使ってできる常備菜で、もう一品野菜料理がほしいときにおすすめです。少量で作るよりも6食分くらいのほうが作りやすいと思いますので、一度に作っておくと便利です。冷蔵庫で1週間はもちます。



すずちゃんのフレイクタイム (季節の行事編)

〇5月5日は端午の節句

端午とは、5月5日のことです。節句とは季節の節目、節目に神様にお供え物をする「節供(せちく)」が始まりと言われ、年中行事を行う日のうち特に重要な日のことです。奈良時代の頃より、5月5日は、病気や災厄をさけるための行事が行われる重要な祭日でした。平安時代には宮廷行事として、天皇をはじめ文武官が、菖蒲(しょうぶ)で作ったかつらを冠につけて邪気を祓う呪いや、病気や災いを招く悪鬼を退治する意味で、馬から弓を射る儀式などの催しも行われていました。江戸時代以降は男の子の節句といわれ、身を守る「鎧(よろい)」や「兜(かぶと)」を飾り、こいのぼりをたて男の子の成長や立身出世を願ってお祝いをするようになりました。

〇なぜ端午の節句には柏餅を食べる?

端午の節句には柏餅を食べる習慣があります。柏餅とは、柏の葉の上に、上新粉とくす粉(片栗粉)を混ぜてつくった「しんこ餅」に、あんを挟んだものをのせ、柏の葉を二つ折りにして包んだお菓子のことです。柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、これを「子供が産まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」につながり、柏餅を食べるようになったと言われています。





紫外線に注意！外用剤による光線過敏症

紫外線が気になる季節になりました。そこで、気をつけていただきたいのが紫外線による「光線過敏症」です。

光線過敏症とは、化学的因子(薬剤)と物理的因子(光線)の共同作業により生じる皮膚炎で、皮膚が赤くなったり、ブツブツができたり、腫れて水膨れができたり、かゆみが生じたりします。薬剤としては、内服薬により起こる事もありますが、薄着になり肌の露出が増えるこれからの季節は特に外用薬に注意が必要です。

👉 注意が必要な外用

- ・セクターローション・クリーム・ゲル/ミルタックスパップ/
/モーラステープ・パップ(一般名:ケトプロフェン)
- ・ボルタレンゲル・テープ・ローション(一般名:ジクロフェナクNa)
- ・バキソ軟膏(一般名:ピロキシカム)
- ・アンダーム軟膏(一般名:ブフェキサマク) など

👉 気をつけること

- ①外用薬を使用した患部を紫外線に当てないようにする。
- ②使用後も約4週間位は紫外線に十分注意する。
(外用薬を使用後も、しばらくは体中に薬剤が残っている可能性があり、患部を紫外線にさらすことで発症する例があります。)
- ③曇りの日や、ガラス越しの光にも注意する。
(光線過敏症はUVAを浴びる事により発症すると考えられています。
UVAは曇りでも照射されますし、ガラスにも吸収されません。)
- ④紫外線にさらさない為に・・・
 - ・衣服、帽子、手袋、サポーター等の着用
 - ・PA+++の日焼け止めクリームを塗る(※PA=UVAを守る指標)
ただし、オキシベンゾンを含む日焼け止めは避けて下さい。

もし、日光に当たってしまい発疹・かゆみ・刺激感のような症状が現れたら、ただちに外用薬の使用を中止し、患部を覆い、皮膚科専門医等に受診して下さい。

参考：久光製薬HP

★次回のテーマは、水分補給を予定しております。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>