

# 健康ぷらざ

No.196

企画:日本医師会

# ウエストが広がると命がちぢむ!?

## 気をつけたい内臓脂肪型肥満

肥満がいろいろな病気のもとになることは今や常識。

しかし、肥満度ばかりでなく、

脂肪がどこについているかが問題です。

よくいわれる「洋梨型肥満」と「りんご型肥満」。

危険なりんご型肥満にも皮下脂肪型と内臓脂肪型があり、  
そのうち内臓脂肪型肥満が問題です。

内臓脂肪は動脈硬化を引き起こすタンパク質を生み出す  
ことが最近の研究でわかってきました。

内臓脂肪型肥満が2型糖尿病、高脂血症、高血圧などの  
合併症を伴いやすいのはそのためです。

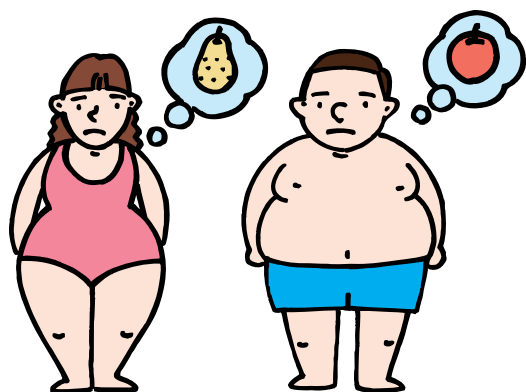
内臓脂肪型肥満の解消には、

食事療法、運動療法が勧められますが、

患者さんによっては薬物療法を行うこともあります。

もしかしたらと思ったら、

まずかかりつけ医に相談してみてください。

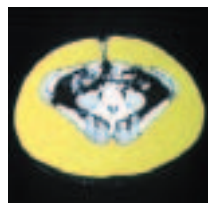


おしりに脂肪がつく「洋梨型」

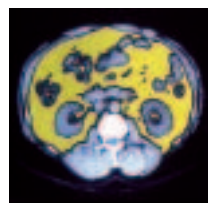
おなかに脂肪がつく「りんご型」

りんご型肥満のうち、皮下脂肪型肥満か内臓脂肪型肥満かはCTスキャンあるいは超音波診断でないとわかりません。

腹腔内の内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上ならば「内臓脂肪型肥満」です。



皮下脂肪型肥満



内臓脂肪型肥満

(ともにCTスキャンによる像)



ウエスト(おへそを通る腹囲)が  
男性で85cm以上  
女性で90cm以上  
の場合は要注意!

指導・千葉大学大学院医学研究院細胞治療学 教授 齋藤 康

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。