

まつくり院長通信

熊谷市の一年に一度の、3万円脳ドック助成金の切り替え日は3月31日です。
昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

今週の花・言・葉

✽グズマニア

いつまでも健康で幸せ

✽カラー

乙女のしとやかさ

✽ツゲ

堅固

✽アオモジ

永遠の愛

松田院長からあなたへ 耳より情報！！



◆皮下脂肪と内臓脂肪の違いとは？

皮下脂肪と内臓脂肪はいずれも体脂肪のことですが、蓄積する場所が異なります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こすリスクが高いのは、「内臓脂肪」です。

●女性は皮下脂肪、男性は内臓脂肪が付きやすい！

人間の身体の2割前後は、脂肪できています。その中で大半を占めるのが、皮下にある皮下脂肪です。一方の内臓脂肪は、肝臓などの周りにべったりとついているようなイメージがありますが、実際は胃や腸の周りにある大網脂肪や腸間膜脂肪がその代表です。女性は皮下脂肪が多く、男性は内臓脂肪が付きやすいことがわかっています。

●内臓脂肪は生活習慣と強く関係している！

生活習慣病と強く関連しているのは「内臓脂肪」です。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて1個の脂肪細胞の大きさが小さく、代謝活性が高いことがわかっています。そのため、内臓脂肪は食べ過ぎによって増えやすくなっています。食事を制限した場合はその逆で、まず内臓脂肪から消費されます。預金に例えると、内臓脂肪＝普通預金、皮下脂肪＝定期預金ということになります。

●皮下脂肪の役割

皮下脂肪は、外部からの圧力に対するクッション、また寒さ対策の役割を担っています。ただし、皮下脂肪が異常に増えると見た目だけでなく、膝や腰痛などの整形外科的疾患のリスクが高まります。皮下脂肪を減らすために、食事療法や運動療法ではなく脂肪吸引術を試みる人がいますが、これでは内臓脂肪の量は変わらないため、糖尿病などの生活習慣病の改善は期待できません。

★院長よりメッセージ

お腹がポッコリ出てきた方は、内臓脂肪が異常に蓄積している可能性があります。一度、腹部CTスキャンや腹部生体インピーダンス法で内臓脂肪の蓄積具合をチェックしてみましょう！