

「内臓脂肪が体に及ぼす影響とは？」

内臓脂肪とはからだにたまった脂肪のうち、

腸管の周りの膜(腸管膜)に付着している脂肪細胞のことを指します。

内臓脂肪の蓄積は、腹囲(お腹周り)を測ることで予測できます。

「腹部の断面図」

腹囲が

- ・ 男性 85 cm以上
- ・ 女性 90 cm以上



「**内臓脂肪の蓄積**」
の可能性が**あります!**

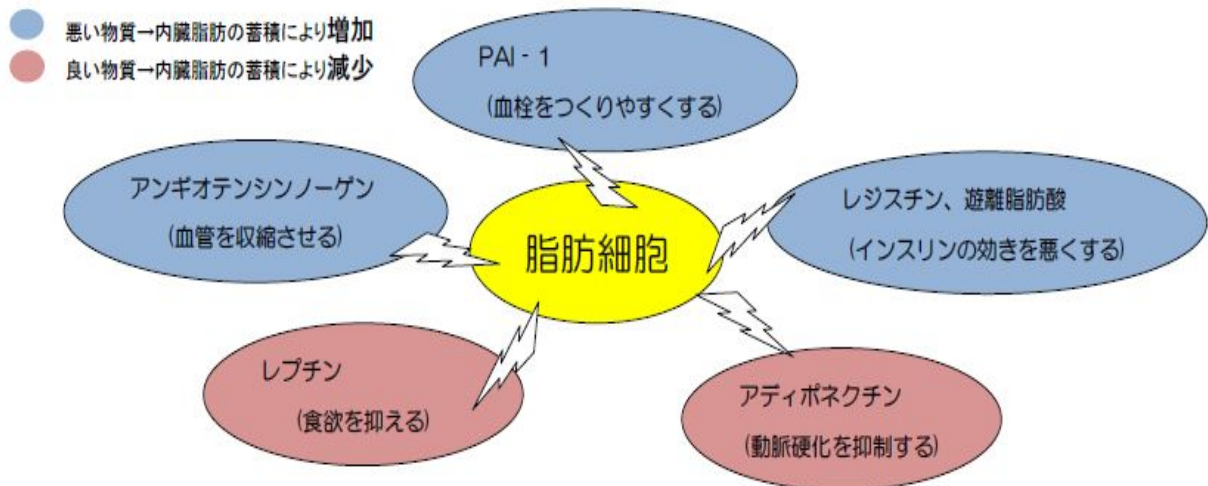


～脂肪細胞が病気をまねくメカニズム～

内臓脂肪を構成している脂肪細胞の働きには、「体内の余ったエネルギーを蓄える」以外にも、下記のように**内分泌器官**として一つ一つの脂肪細胞から、様々な物質を分泌しています。

内臓脂肪が増え過ぎると**レジスチン、遊離脂肪酸、アンジオテンシンノーゲン、PAI-1** (血栓を作りやすくしたり、血圧・血糖値を上げる)が活発に働きます。

そして、**アディポネクチン、レプチン**(食欲を抑えたり動脈硬化を抑制する)の働きが鈍くなります。こうしたことが、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招いていきます。



- 内臓脂肪蓄積から生活習慣病が始まります。
- お腹周りをチェックしていくことが健康管理の第一歩です。