

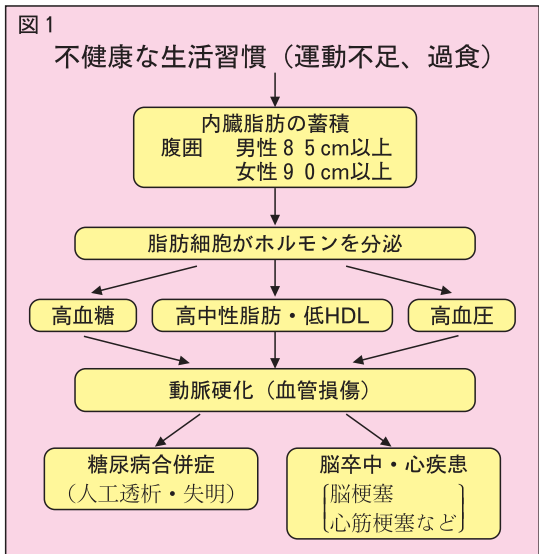
第11回

～なるほど健康情報～

昨年の流行語大賞にも選ばれたメタボリックシンドローム（症候群）の主要原因（おおもとの原因）として、脂肪細胞が注目されています。

脂肪細胞は単なるエネルギーの貯蔵庫ではなく、多彩な物質（ホルモンなど）を産生・分泌することが最近の研究で明らかになってきました。

脂肪細胞（内臓脂肪）が分泌する物質（サイトカイン）が血糖を高くし（高血糖）血圧を上げ（高血圧）、中性脂肪の増加と善玉コレステロール（HDLコレステロール）を減少させて（高脂血症）どんどん血管を傷め（血管損傷）、やがて脳卒中や心筋梗塞のような重大な病気を起こすというのです。（図1）



このことは脂肪細胞の研究結果が明らかになる前から、肥満者に高血圧や糖尿病、高脂血症が多いこととして経験的に知られていたことです。

しかし、いくらそれぞれの病気を治療しても、それは海面から顔を出した氷山の一角（例えば、高血圧という病気）に対処しているに過ぎず、海面下の氷山全体（内臓肥満）を解消しなければ、再び、他の病気（例えば、糖尿病など）が出現する可能性があり、結局は血管損傷を防げず脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気が起こってしまいます。

身体の脂肪組織はおおまかに皮下脂肪と内臓脂肪に分けることができます。先ほどからお知らせしている脂肪細胞の物質（サイトカイン）は主に内臓脂肪から分泌されるといいます。

これらのことから、平成20年の健診からは、まず腹囲を測定して、内臓脂肪が過剰でないかどうかの見極めがおこなわれます。

男性は腹囲85cm以上  
女性は腹囲90cm以上

が内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当すると考えられます。

まず、ご自分の腹囲（おへその周り）を軽く息を吐きながら測定してみてください。結果はどうでしょう？

もし、数値をオーバーしていたら、さっそう、食生活・運動習慣を見直して、内臓脂肪を減らす努力をはじめませんか。

（保健師 福田典子）

人の動き	平成19年1月1日現在
	前年同月比
人口	31,381人 (-390)
男	15,021人 (-194)
女	16,360人 (-196)
世帯	13,139世帯 (-28)
12月の誕生	28人 (-8)
発行・印刷	根室市役所情報管理課・根室印刷(株)

【お詫び】  
広報ねむろ1月号の「ねむろ味覚観光大使から新春メッセージ」の記事中、大川正義さんのメッセージを紹介しましたが、「手塚治虫氏」のお名前が間違っていました。訂正し、お詫び申し上げます。

編集後記  
■2月3日は節分です。「北北西」に向かって恵方巻を丸かぶりして、幸を呼び込みましょう。■14日はバレンタインデー。チョコに心をこめて伝えましょう。■食べてばかりで、お腹が気になるこのごろです。(S)

## KUMON

### “春の無料体験学習”

期間：2月15日(木)～2月28日(水)  
教科：算数・数学、英語、国語

お申し込みは下記教室へ

根室光洋教室	光洋町3-83	23-3959	小川
根室宝林教室	月岡町1-2	23-6069	石森
根室西浜教室	西浜町3-145	24-9875	宮下
根室東教室	汐見町2-115	24-6620	千葉