

～なるほど健康情報～

今月のテーマ：注目される内臓脂肪！

おなか回りが気になる方、ご注意ください。おへそ回りが男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば内臓脂肪型肥満が疑われます。

最近「メタボ」という言葉が浸透していますが、メタボリック症候群は、単に肥満というだけではなく、過剰にたまった内臓の周りの脂肪が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をいいます。一つ一つの異常は軽度でも、重複することで動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まります。

では、なぜ内臓脂肪が問題になるのでしょうか。実は内臓脂肪は身体の機能を調節するさまざまな物質を分泌しているのです。通常は動脈硬化等を予防する働


きをする「善玉物質」が多く分泌されていますが、内臓脂肪が増えすぎると、「善玉物質」が減り、高血糖や高血圧、脂質異常を招く「悪玉物質」の分泌が増えてしまいます。しかし、内臓脂肪を減らすと「悪玉物質」が減って再び「善玉物質」が増えてきます。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、たまり易いが減りやすいという特徴があります。食事の改善と運動（主にウォーキング等の有酸素性運動）を組み合わせることで、筋肉の減少を防ぎながら効果的に内臓脂肪を減らすことができます。日常生活で、こまめに身体を動かすことも効果的です。掃除機かけやお風呂掃除でも、やや早めの歩行と同程度のカロリー消費が期待できます。減らすペースは月に1kg（約腹囲1cm）程度が目安ですが、食事も運動も個人の健康状態や体力、生活習慣などに合わせた方法で、安全に無理なく行う必要があります。

特定健康診査（メタボ健診）において必要と判断された方には、その方に合った生活習慣の見直しのお手伝いを行っています。40歳を過ぎたら年に一度特定健康診査を受診して健康管理にお役立てください。（保健師 鈴木 圭子）

ウエスト周囲径
(おへそまわり)

男性 85cm以上
女性 90cm以上



内臓脂肪面積
男女とも100cm以上に相当

+

下記うち2項目以上

血圧

収縮期130mmHg以上
かつ/または
拡張期85mmHg以上

空腹時の血糖値

110mg/dl以上

中性脂肪 HDLコレステロール

150mg/dl以上 かつ/または 40mg/dl未満

人の動き	平成21年3月1日現在
	前年同月比
人口	30,432 人 (-389)
男	14,600 人 (-140)
女	15,832 人 (-249)
世帯	13,134世帯 (49)
2月の誕生	19 人 (5)
発行・印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株)	

■ 4月号を最後に、4月1日付けで異動となりました。取材を通して多くの人との出会いや教えは、私の宝です。お世話になりました。ありがとうございました。(S)

編集後記

「広報ねむろ」根室市ホームページ
広告を募集します(有料)

詳しい内容等につきましては、下記の問合先までご連絡ください。

問合先
「広報ねむろ」
根室市役所総務部総務課広報広聴担当 ☎(23)6111番 内線2213
「根室市ホームページ」
根室市役所総務部情報管理課情報管理担当 ☎(23)6111番 内線2340