

健康 コラム

人の体につく3種類の脂肪



秋田厚生医療センター 健康センター
保健師

もんま あきこ
門間 暁子

体脂肪のなかでも「異所性脂肪」というものが注目されています。皮下脂肪、内臓脂肪と同じ中性脂肪ですが、この二つに続く第3の脂肪と呼ばれています。この異所性脂肪がメタボリックシンドロームや生活習慣病に深くかかわっていることが明らかにされてきています。

①皮下脂肪

皮膚と筋肉の間にたまる脂肪。腹部や腰回り、お尻、二の腕などにつきやすい。皮下脂肪は皮膚の上からつまめるため、どこについているのか分かりやすい。

②内臓脂肪

内臓周りにたまる脂肪。たまりすぎると、お腹だけがぼつこりと出た体型に。内臓脂肪の蓄積による肥満は、生活習慣病にかかりやすい状態。メタボリックシンドロームの要因となる。

③異所性脂肪

本来、あまり脂肪がつかないはずの肝臓や脾臓、心臓、筋肉など、脂肪組織以外のさまざまな臓器につく脂肪。たまりすぎると、臓器や組織本来の働きが損なわれ、生活習慣病を招きやすい。下肢につきやすい皮下脂肪やお腹が出やすい内臓脂肪と違い、異所性脂肪がたまっても体型に影響しにくく、見た目には気づきにくい。

内臓に脂肪がたまるとどうなるか？
「肝臓に蓄積」

いわゆる「脂肪肝」。進行すると、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝機能が低下することもある。

↓肝硬変・肝癌のリスクがアップ
「脾臓・筋肉への蓄積」

脾臓に脂肪がたまった「脂肪脾」の状態になると、インスリンの分泌や働きが低下。また筋肉に蓄積した「脂肪筋」になると、筋肉に取り込まれる糖が減少し、血糖値の上昇を招く。

↓糖尿病のリスクがアップ
「心臓への蓄積」

心臓の周りに脂肪がたまると、心臓から全身の細胞に酸素や栄養を運ぶ冠動脈の動脈硬化が進行。

↓狭心症・心筋梗塞のリスクがアップ

たまりやすい人とは？

異所性脂肪は、皮下脂肪、内臓脂肪が過剰に蓄積した後にはたまると思われるため、肥満の傾向がある人は注意が必要です。一方で、やせているからといって安心はできません。やせ型の人や太りにくい人は、皮下脂肪や内臓脂肪を蓄えられる容量がもとと小さいと考えられているため、増えすぎて行き場を失った中性脂肪が、異所性脂肪として蓄積されるリスクが高いのです。また、日本人は体質的に異所性脂肪がたまりやすいといわれています。やせていても、健康診断で血圧や血糖、血中脂質、肝機能などの値が基準値を上回っているなら、十分注意が必要です。異所性脂肪を増やす原因は、肥満と同じく脂肪分の多い食品や炭水化物の摂りすぎ、偏った食生活、運動不足などです。

ためこみを防ぐには？

異所性脂肪は内臓脂肪と同じく、たまりやすいが減らしやすいといわれています。基本的には肥満の改善と同じです。高脂肪食、高糖質食（果物を含む）を摂りすぎず、定期的な運動を心がけましょう。改めて運動する時間がとれなければ、通勤や家事も含めて積極的に日常生活のなかで体を動かすように意識しましょう。できることを継続して続けることが重要です。無理のない範囲で楽しく取り組める方法を見つけてみてください。

