



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第38号

第3の脂肪「異所性脂肪」にご用心

健診部長 仙田 聡子

異所性脂肪とは

肥満や高脂肪食、運動不足により、脂肪組織に炎症、低酸素、線維化が生じて機能障害が起こり、脂肪を皮下脂肪・内臓脂肪に貯めきれなくなった結果、臓器に蓄積した過剰な脂肪が異所性脂肪です。肝臓に脂肪がたまる脂肪肝は典型的なものとして認識されていますが、最近、骨格筋や心臓、膵臓、腎臓における異所性脂肪蓄積も注目されるようになり、心臓血管障害、耐糖能障害、腎機能低下などの各臓器障害とともに、慢性炎症や高血糖、インスリン抵抗性と深く関与していることがわかってきました。

インスリン抵抗性とその危険性

糖を臓器（骨格筋、脂肪組織、肝臓）に取り込むインスリンの働きが弱くなることをインスリン抵抗性といい、食生活の乱れ（過食、糖・脂質の摂りすぎ）や運動不足により、内臓脂肪が蓄積することで起こります。さらに、異所性脂肪によるインスリン抵抗性の影響が加わって、骨格筋では、筋肉に取り込まれるべき糖が肝臓に流入し、グリコーゲン・中性脂肪として蓄積して脂肪肝を起こします。脂肪組織では糖取り込み低下と並行して脂肪が分解して遊離脂肪酸が過剰に分泌され、肝臓へ流入して脂肪肝を加速させます。肝臓では糖や脂肪の合成亢進を引き起こし、脂肪肝から脂肪肝炎への悪化のみならず糖尿病や脂質異常症につながります。

日本人は異所性脂肪が蓄積しやすい！？

日本人は皮下脂肪面積が小さく、皮下脂肪の貯蔵能が低く、内臓脂肪が蓄積しやすい人種で、肥満でなくても短期間の高脂肪食で肝臓や骨格筋に異所性脂肪蓄積しやすいことが報告されています。健診で脂肪肝が見られたら、脂肪組織の機能低下が起こっています。他の臓器でも異所性脂肪蓄積が始まっているかもしれません。高脂肪食、運動不足を解消して、異所性脂肪蓄積への対策が健康維持のために重要です。



異所性脂肪を減らすには？

異所性脂肪(肝臓や筋肉の周りにつく脂肪)は食事の管理・運動で比較的落ちやすい脂肪と言われています。有酸素運動+筋力トレーニングの組み合わせが異所性脂肪を落とす、またはたまりにくい身体を作ります。無理のない範囲で運動習慣を増やしてこの機会に普段の生活を見直してみましょう。

※運動目安:週2~3回、20分~30分程度を推奨しています。

スクワット

- ・まず椅子に手をつき肩幅より広めに足を開きます
- ・つま先の角度は、外側に約30度程度開きます
- ・膝がつま先よりも前にでないようにしつつ、ゆっくりと膝をまげ、上半身は倒れないように前方を見るようにします
- ・呼吸はとめずに、5~6回×3セット行いましょう



フロントランジ

- ・安全な場所で実施します
- ・腰に両手を当て、前を向いて背筋を伸ばします
- ・少し大きめに一步を踏み出し、膝をゆっくり曲げて前の方に重心を移し、もとの場所に脚を戻します
- ・左右10回×3セット行いましょう



太ももが水平になるくらい

カーフレイズ(踵上げ)

- ・両足を軽めに開き、前を向いて背筋を伸ばします
- ・踵をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします
- ・10回×3セット行いましょう



片足立ち

- ・つかまる場所に手が届く、安全な場所で行います
- ・片足を床につかない程度に上げて維持しましょう
- ・左右1分ずつ×3セット行いましょう



異所性脂肪を減らすために

~生活習慣の改善ポイント(食事編)~

保健師 塚本 奈緒

体についての脂肪は、皮下脂肪よりも内臓脂肪や異所性脂肪の方が落としやすいと言われています。異所性脂肪を減らすには、何か変わったことをするのではなく、食事習慣や運動不足を改善することが効果的と言えます。

① 食べ過ぎに注意!! (高脂肪食、高糖質食を控えよう)

→炭水化物の取りすぎや高カロリーの食事を続けることで、余剰の脂肪がたまります。

② 脂質の摂取を控え、良質な油を摂ろう

→揚げ物や洋菓子などは控え、良質な油(青魚、えごま油、亜麻仁油など)を摂取しましょう。

③ 食物繊維を摂ろう

→野菜、キノコ、海藻などの摂取を増やし、食物繊維を摂りましょう。

④ お酒を控えよう

→お酒の飲みすぎにより余った糖質は中性脂肪として蓄えられてしまいます。量や回数を控えましょう。

⑤ 自分の食習慣や悪習慣を見直そう

→「ついイライラしたときに食べてしまう」「早食いで満腹になるまで食べてしまう」「ストレスで甘いものを食べてしまう」などは、行動や癖を見直すことで改善できます。自身の行動習慣を振り返ってみましょう。