

■肥満の方が増えています。

最近、ご存知の通り肥満に対する感心が高まっています。雑誌やテレビなどでも頻繁に肥満やダイエットに関する特集が組まれています。

その背景としては、中高年男性の3割が肥満であり、その他の年齢層でも肥満の方が増加していることがあると考えます。



出典：厚生労働省 平成14年国民栄養調査結果より

このグラフはBMI(Body Mass Index)による評価での統計資料です。このうち内臓脂肪型肥満の方が、動脈硬化などを引き起こす可能性が高いといわれています。

■怖いのは「かくれ肥満」!!

肥満には2種類あります

肥満は、大きく分けて洋梨型肥満といわれる皮下脂肪型肥満とリンゴ型といわれる内臓脂肪型肥満(かくれ肥満)があります。



怖い肥満...

このうち内臓脂肪型肥満は、過度に蓄積された内臓脂肪から分泌される物質(PAI-1、TNF-αなど)の影響により高血圧、高血糖、高脂血症を誘発したり増悪したりします。

その結果、血管に負担がかかり動脈硬化を引き起こす可能性が高まります。

動脈硬化は、日本人の3大死因に含まれる心筋梗塞、脳血管障害(脳梗塞など)の原因となることは良く知られています。

このことから「かくれ肥満」は、健康を害する根本原因といえるかもしれません。

■「かくれ肥満」は分かりにくい!!

BMIやウェストでは...

同じウェストの方を比較しても内臓脂肪の面積は大きく違います。



したがって腹囲測定や身長と体重で求めるBMIで「かくれ肥満」かどうかを判断するのはたいへん困難です。

病気を予防し、健康に過ごすためにも「自分の内臓脂肪がどの程度あるのか?」、「自分の内臓脂肪がどの程度減ったか?」を把握していくことは、たいへん有意義なことだと考えます。

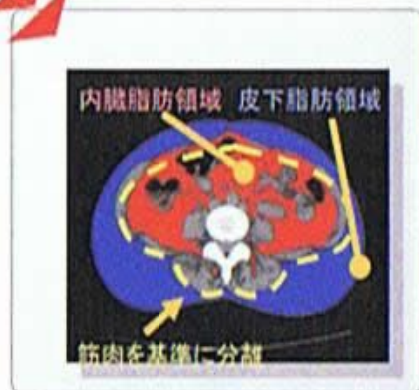


■当院の肥満への取り組み

いろいろな病気の原因となり得る肥満へ当院は真剣に取り組んでおります。

肥満、特に内臓脂肪型肥満の解消には的確な状況把握と適切なアドバイスに基づく生活習慣の改善が必要不可欠です。

当院ではCTにより腹部の断層撮影を行い、専用のソフトウェアを用いて、正確に内臓脂肪の面積を算出しています。



これにより苦痛などなく、簡単にご自分の内臓脂肪面積把握していただくことができます。

また、この結果をふまえて生活習慣改善指導もあわせて実施しております。

お気軽にご相談下さい。

あなたのおなかは大丈夫？

かくれ肥満は健康の敵!!

体脂肪に関するご質問は・・・

財団法人 佐藤病院

Phone: 0229-22-0207

URL : <http://www.sato-hpz.or.jp>

財団法人 佐藤病院