

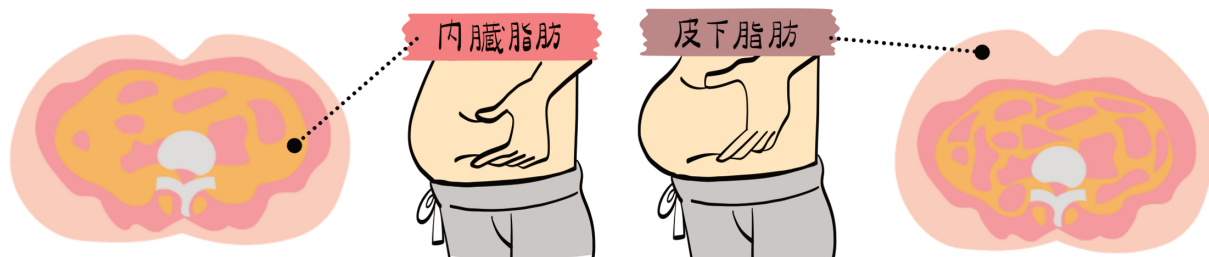


体脂肪

体内に蓄積された脂（あぶら）分のことを「体脂肪」といいます。体脂肪は、全身のさまざまな箇所に存在し、筋肉のすき間にも付着しています。

内臓脂肪と皮下脂肪の違い

内臓脂肪と皮下脂肪は、脂肪がつく場所が違うというだけではなく、実は病気のリスクや燃焼のしやすさが異なります。



内臓脂肪

内臓脂肪は腹筋の内側、消化器のほとんどが収まるお腹内部の空洞「腹腔」内につく脂肪の総称で、主に腸間膜（ちょうかんまく：小腸や大腸を包んでいる膜）の表面などにつきます。

内臓脂肪型（りんご型）肥満の人が、お腹に力を入れるとおへそ周りの脂肪がつかめないので、脂肪の外側を腹筋が取り囲んでいるからです。内臓脂肪は、男性や閉経後の女性につきやすい傾向があります。内臓脂肪は、過剰に蓄積すると「生活習慣病」になるリスクが高まります。

肥満の自覚がなかったとしても、若いころに痩せていて中年を過ぎて標準体重となった人や日ごろ運動不足の人は、腹部肥満に注意が必要です。見た目で判断できないからこそ知らない内に生活習慣病が進んでしまう可能性があるため、注意が必要です。

原因

- 食べすぎ
- 飲みすぎ
- 早食い（過栄養）
- 運動不足



皮下脂肪

皮下脂肪は、皮膚のすぐ下につく脂肪です。特にお尻や太もも、腰回り（下腹）など下半身につきやすく、女性や子どもにも多い傾向があります。皮下脂肪は腹筋の外側についているため、皮下脂肪型（洋ナシ型）肥満の人は、お腹の脂肪がつかみやすいのです。

皮下脂肪は内臓脂肪のように生活習慣病につながるリスクは少ないですが、蓄積し過ぎると、重みで膝や腰などの関節痛になったり、首周りにつくと気道を狭めて睡眠時無呼吸症候群を引き起こしたりします。

皮下脂肪は、内臓脂肪に比べて“たまりにくく、減らしにくい脂肪”で、ダイエットをしてもなかなか落ちないという特徴があります。

原因

- 食べすぎ
- 運動不足
- 睡眠不足
- ストレス
- 女性ホルモンの影響



肥満の対策方法

食事に気を付ける

- バランスよく栄養をとる
- 自分に必要なエネルギー量を把握する
- 1日3食きちんと食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 塩分、糖分の摂りすぎに注意する

適度な運動をする

適度な運動をすることで筋肉をつけましょう。筋肉が落ちると運動不足になって肥満になりやすいだけでなく、心肺機能の低下や死亡リスクまで高まると言われています。運動しないことで筋肉量はますます低下していくため、日常生活に無理なくできる運動を取り入れて継続していくことが大切です。

お元気ですか？

8月



坂出市
愛育会