



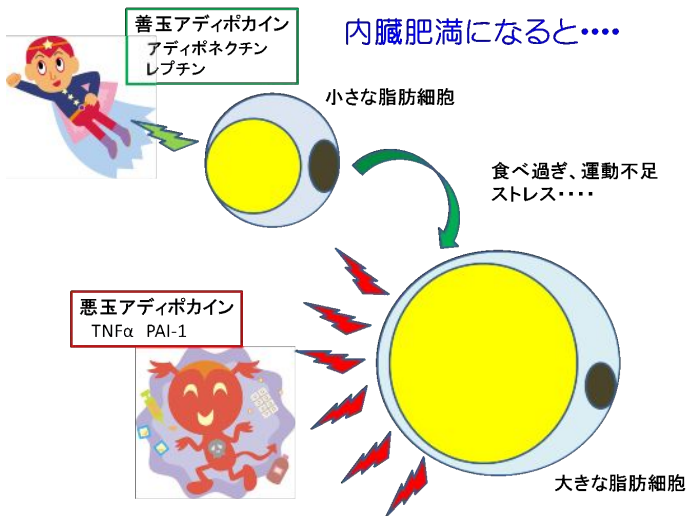
糖尿病と上手にお付き合いするために

内臓脂肪を減らしましょう

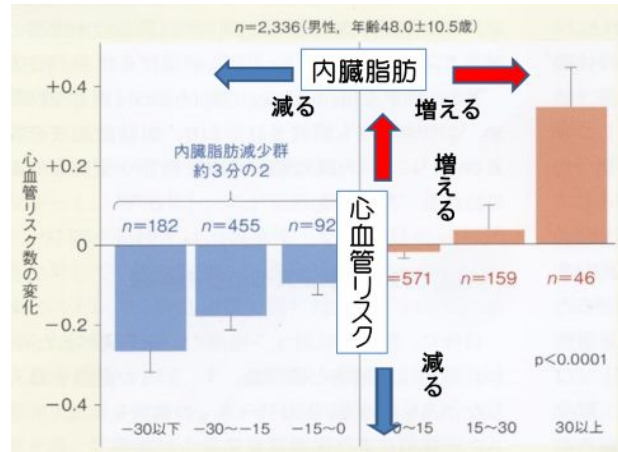
メタボの原因は内臓脂肪。たまってくと血糖のコントロールが悪くなります。

1. 内臓脂肪の働き

体内の脂肪は、食料不足に備えて、余ったエネルギーを蓄える大切な役目があります。それだけでなく、様々なホルモン(アディポカイン)を分泌して、代謝に影響を与えています。特に内臓脂肪は、活発にホルモンを作り、分泌しています。脂肪細胞がほどほどの大きさの時



には、善玉のアディポカインをたくさん分泌して、動脈硬化を防いだり、インスリンの効き目をよくしたりしてくれます。一方、内臓肥満により脂肪細胞が大きくなると、今度は悪玉アディポカインを分泌するようになります。この仲間は、インスリンの効き目を悪くしたり(インスリン抵抗性)、動脈硬化を促進したり、血圧を上げたりして、糖尿病やその合併症に大変悪い影響を与えます。



大阪大学内分泌代謝内科教授 下村伊一郎

2. 皮下脂肪と内臓脂肪

体の中の脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。女性ホルモンは皮下脂肪を蓄え、女性らしい体を作ります。これに対し男性では40歳を過ぎると皮下脂肪を増やすことができにくくなり、使われなかったカロリーは内臓脂肪に蓄えられ、ウエストが太くなります。(女性でも更年期になって女性ホルモンが減少し



てくると、内臓肥満になります。)脂肪細胞が大きくなり、アディポカインは善玉が減って悪玉が増え、糖尿病や高血圧症、動脈硬化症による心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなります。

3. 内臓脂肪を減らしましょう

内臓脂肪を減らすには、まず食べ過ぎないことです。30歳以降の大人で糖尿病の方は、男性も女性も小学校の3年生ぐらいの食事量で充分なのです。(6~8歳の栄養所要量は男子1900kcal,女子1700kcalです。)上手に食事療法を行うために、管理栄養士とともに食生活を見直し、アドバイスを受けましょう。アルコールの取りすぎも高中性脂肪血症を招いて、内臓肥満につながります。女性は果物の取り過ぎに気を付けましょう。寝不足や過労などのストレスも、内臓脂肪を増やすストレスホルモンの過剰を招きます。上手に運動して、余分なカロリーを燃焼させると同時に、ストレス解消しましょう。

内科 柳澤

スタッフ紹介



今年も日本糖尿病療養指導士が誕生しました!



食事療法を通して、患者様のお役に立てるよう、日々勉強していきたいと思っております。宜しく申し上げます。(管理栄養士 佐保由希子)