

内臓脂肪と腹囲

昨年4月より特定健診・健康保健指導が始まりました。これに伴い健診で腹囲を測られてドキッとした方も多いのではないのでしょうか？ 具体的な値としてはおへそ辺りの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上が内臓脂肪型肥満の判定基準となります。肥満には内臓のまわりに脂肪が多いたまる内臓脂肪型(リンゴ型体型)と皮下脂肪が多く内臓のまわりに脂肪が少ない皮下脂肪型(洋梨型体型)の2つのタイプがあります。メタボリックシンドロームの診断の決め手になるのがこの内臓脂肪型肥満です。これはどちらかといえば男性に多く、お腹がポコッと前に出ている特徴があります。これはおなか全体に脂肪がつくのではなく腸間膜という小腸を支えている膜に脂肪がついているのです。そして恐ろしいことに内臓脂肪型肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病を合併して動脈硬化を起こす危険が高いのです。皮下脂肪は一度つくとなかなか取れない厄介な脂肪で、内臓脂肪と違ってしっかりとつかめます。つかめたら皮下脂肪、つかめなかったら内臓脂肪という感じです。内臓脂肪は比較的落としやすい燃えやすい脂肪なのできちんとした食事をとり、運動することによって意外と簡単に減らすことができるのです。



ダイエットによる月経トラブル



最近の若い女性は体脂肪が少なく、痩せ型の女性が増えていることも生理痛や月経不順など月経関係のトラブルが起こりやすくなっている要因の一つです。女性ホルモンはコレステロールから作られるため、体脂肪が少ないと視床下部からのホルモン分泌指令が抑制され、その働きが弱くなりやすいのです。体脂肪が22%以上あれば月経はほぼ順調ですが、17~18%になると半数が月経不順に、12%以下ではほぼすべての人が無月経の状態になることがわかっています。動物の生殖機能は、生命体にある程度余裕がある時に初めて機能するものですから、極端なダイエットをすると体は飢餓状態にあると認識し、生殖機能は低下してしまいます。例え周期が一定しなくても、25~40日くらいの周期で定期的に月経が起こっていればあまり問題はありません。しかし、長期間の無月経は生殖機能だけでなく、全身に様々な影響を与える可能性もありますので注意が必要です。

全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

咳や痰は正常な防御反応・・・

典型的な呼吸器症状に咳や痰がありますが、これらは呼吸器の変調というよりも正常な防御反応と考えた方がよいでしょう。というのも、カゼを引いていなくても、むせれば咳は出ますし、刺激性の物質を吸い込んだ時にも咳は出ます。気道粘膜に異物が付着するとそれを神経が感知して、強い気流で押し出そうとする反応が起こります。この反応が咳で、咳は気道から異物を排除する正常な防御反応なのです。気道における異物を排除するもう一つの方法は、気道に粘膜層をつくっておいて、ここに異物が入った時にはそれを粘液層に絡めて気道表面の繊毛細胞を使って粘液層ごと押し出す方法です。この運動は、特にバイ菌が侵入しなくても常に起こっています。大量の異物が侵入したり、バイ菌の侵入により粘膜に炎症が起こったりすると、粘膜の分泌量が多くなるので、粘液層の塊がつけられます。この塊が異物刺激になり、塊を排除しようとして咳をしますが、吐き出された粘液層の塊、それが痰なのです。

