加西市の内科・脳神経外科 医療法人社団清明会 かがわクリニックより

# かがわクリニック通信

発行日 9月 2025/09/01 第 30 号

今月のテーマ

## 内臓脂肪（ないぞうしぼう）

内臓脂肪とは、お腹を中心とした内臓の周りにつく脂肪で、皮下脂肪と比べて蓄積しやすく、
内臓脂肪がつくとぽっこりとお腹が出る「リンゴ型」になります。
過剰に蓄積した内臓脂肪は糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。

### 食生活危険度CHECK

- □ 早食いである
- □ 朝食を食べないことが多い
- □ よく噛まないで食べている
- □ つい間食をしてしまう
- □ 丼物や麺類が好き
- □ 甘い物をよく食べる
- □ 緑黄色野菜はあまり食べない
- □ ストレスが溜まっている
- □ 夕食の後に夜食を食べることが多い
- □ 野菜不足である
- □ 運動不足である
- □ 缶コーヒーやジュースをよく飲む
- □ 週5回以上は外食をする
- □ 夕食の時間が遅く、夕食後2時間以内に寝る
- □ お腹いっぱいでも出された分は食べてしまう

### 診断結果

| | |
|---|---|
| ☑が2個以下 | 現状は心配ありません。これからもこの生活を続けて健康な身体を維持してください！ |
| ☑が3～6個 | 生活に少し乱れが見られます。チェックが入った項目に注意してくださいね。 |
| ☑が7～9個 | 危険な状態です。すでに相当量の中性脂肪が体にたまり、コレステロールのバランスも崩れ気味。生活習慣を見直しましょう!! |
| ☑が10個以上 | かなり危険な状態です。あなたの健康は脅かされています。生活習慣の改善はもちろん、医療機関での健康診断が急務です。 |

### 内臓脂肪が引き起こす病気

① 高血圧　② 糖尿病　③ 脂質異常症　④動脈硬化　⑤高尿酸血症・痛風　⑥急性膵炎　⑦がん　⑧腰痛・肩こり・関節痛

#### ①高血圧

血液中の中性脂肪が増えすぎること等が原因で、血圧が高い 状態が続くことを「高血圧」という。
最高血圧140mmHg 以上または最低血圧90mmHg 以上、及び両方を満たす場 合に「高血圧」と診断される。

#### ②糖尿病

血液中の増え過ぎた糖が血管を傷つけ脂肪をためること で血糖を調節するホルモン「インスリン」が不足したり、働きが低下したりする状態。高血糖状態が長期間続くと 血管が痛み、神経障害や視力低下、腎臓の機能低下を引き起こす。

#### ③脂質異常症

増え過ぎた中性脂肪のせいで血液がドロドロになって いる、または細胞膜や細胞の材料となる「LDL・HDL コレステロール」のバランスが崩れ、免疫力の低下など身体への悪影響が懸念される状態のこと。

#### ④動脈硬化

心臓から送り出された血液が通る大きな血管「動脈」の壁が厚く硬くなってしまった状態。増え過ぎた内臓脂肪や糖尿病、高血圧などがその原因となります。本来はしなやかさを持って いる血管がつまりやすく、壊れやすくなり、脳の血管に障害が起これば脳梗塞や脳出血、心臓 近くなら心筋梗塞や狭心症などのリスクを高めます。

#### ⑤高尿酸血症・痛風

血液中の尿酸値が高くなる病気。尿酸とはエネルギーが分解された時に出る老廃 物で、本来は一時的に体内にためられたあと排泄されます。内臓脂肪の増加や 過度な飲酒などにより排泄に障害が生じると発症します。自覚症状はなく、突如 関節に激痛が走る「痛風」になったり、腎機能が低下したりします。

#### ⑥急性膵炎

膵臓が炎症を起こす病気で激しい腹痛を伴います。膵臓に大きな負担がかかると発症します。

#### ⑦がん

肥満が進むと、がんの発症リスクが高まるという調査報告があります。原因として、悪玉ホルモンが増え、細胞ががん化しやすくなるなどが考えられます。

#### ⑧腰痛・肩こり・関節痛

体脂肪が増え過ぎると各関節に負担が大きくなり、腰痛や肩こり、関節痛が発生します。脂肪を減らせば痛みやコリは軽減されます。

## 内臓脂肪を落とすオサカナスキヤネ食材

「中性脂肪対策」＆「血液サラサラ食

**オ** オリーブオイル
- 血糖値を下げる
- 動脈硬化を予防

**ナ** 納豆
- ナットウキナーゼが血液をさらさらにする

**ヤ** 野菜
- 緑黄色野菜
  - βカロテン
  - ビタミンC
  - ビタミンE

悪玉コレステロールの発生を抑制する三大抗酸化ビタミンが含まれている

**サ** 青魚
- DH
- EP

必須脂肪酸が
善玉コレステロールを増やし
悪玉コレステロールを減らす

**ス** 酢

「酢酸」と「クエン酸」
酢酸は脂肪の燃焼効果アリ！
クエン酸は抗酸化作用アリ！

**ネ** ねぎ

玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、にらに含まれるツンとした刺激のもととなる成分「アリシン」の働き

- 血糖値低下
- 抗酸化作用
- 抗菌作用
- 血栓予防
- 殺菌作用
- 消化の促進

**カ** 海藻
- フコイダン
  - ・コレステロール値を下げる
  - ・肝機能アップ
  - ・免疫力アップ
  - ・抗酸化作用
  - ・血糖値の急上昇を防ぐ

**キ** きのこ
- ビタミンB群
- ナイアシンなど
- ＋
- 食物繊維の一種
- βグルカン

**EPA、DHA製剤「オメガ3脂肪酸エチル粒状カプセル」は、当クリニックで処方しております。食生活改善と共に、サプリメントよりも含有量の多いオメガ3でコレステロール値を下げましょう。**

兵庫県加西市北条町西高室
595-11☎ 0790-43-8887

医療法人社団 清明会 かがわクリニック

かがわクリニック 検索