

志野医師からのひと言：皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満

肥満は脂肪が蓄積する部位によって2種類のタイプに分類されます。

皮下脂肪型肥満は臀部などに脂肪が蓄積するタイプで、下腹部肥満(体型から洋ナシ型肥満)ともいわれ、女性によくみられます。手でつまみやすい脂肪です。長期のエネルギー保存に関連しています。

一方、内臓脂肪型肥満は比較的上半身に脂肪が蓄積するタイプで、上腹部肥満(りんご型肥満)ともいわれ、どちらかといえば男性に多くみられます。胃や腸などの周囲の大網と呼ばれる組織や腸間膜に脂肪が蓄積するので、外からつまむことができません。

生活習慣やメタボと関連するのはこちらのタイプです。動脈硬化の進行をうながすため皮下脂肪型よりも危険です。しかし一時的にため込んだ脂肪でもあり、その点、適切なダイエット、減量で皮下脂肪よりも先に効果があらわれるとされています。

肥満の程度は重要ですが、肥満のタイプ、脂肪が蓄積する部位も病気との関連においてはより重要なのです。

栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来までご連絡ください。

