

# ふれあい

発行人  
医療法人 メディケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511

今回のテーマは、  
**体脂肪**  
です。



## ▼ 体脂肪の役割

体内に蓄えられた脂肪は、生命を維持するエネルギー源としてとても大切なものです。他にも、暑さや寒さから身を守る、外部からの衝撃を緩和する、内臓を保護するなどの働きがあります。ですから、体脂肪は決して「無用の長物」ではありません。

## ▼ なぜ太るのか？

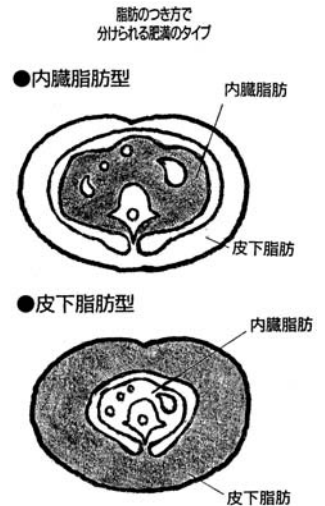
体脂肪の量の変化は、食事から得たエネルギーと実際に使ったエネルギーとの間に差が生じた時に起こります。消費エネルギーより余計に食べてしまうと、余ったエネルギーはいざという時のために、脂肪細胞という倉庫の中に備蓄されます。摂取エネルギーが多ければ、着実に脂肪細胞の備蓄量が増えて大きくなります。これが太った状態です。体脂肪率の標準は男性が15%、女性が25%です。目安として、男性で20%、女性で30%を超えると肥満といえます。

## ▼ 健康上問題となるのは？

ひとくちに肥満といっても、病気と関わりの深いタイプとそうでないタイプのあることが明らかになってきました。そのうち、糖尿病や高血圧症、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病と深く関係しているのが内臓脂肪型の肥満です。「りんご型」「ピア樽型」肥満の人には、この型の人が多いので注意しましょう。

## ▼ 皮下脂肪と内臓脂肪

皮下脂肪と内臓脂肪は、それぞれ定期預金と普通預金に当たります。皮下脂肪は定期預金ですので、緊急のことがない限りあまり持ち出しません。一方、出入りの激しい普通預金である内臓脂肪は、消費と蓄積が頻繁に行われるため、これが増えてくると脂肪が分解されてできる遊離脂肪酸も増加します。遊離脂肪酸は体の中の化学工場である肝臓に直接入り、さまざまな代謝に関係しますが、あまり多過ぎるとその代謝に異常を来し始めるのです。これに対して、皮下脂肪の場合は、遊離脂肪酸に分解されても体中の血管を回ってから肝臓に入るのです。その間に筋肉などで使われてしまうことが多く、代謝に影響を及ぼすことは少ないのです。



## ▼ 原因の一つは運動不足

「ベルトの穴が一つ増えると、寿命が一年縮まる」と昔からよくいわれます。要するに、「肥満は万病のもと」というわけです。したがって、肥満解消は生活習慣病の予防や治療の第一歩ということになります。内臓脂肪は運動によって最も早く効果が現れます。減量や健康維持を目的として運動をする場合には、有酸素運動が適しています。「ふれあい」7号でも取り上げましたウォーキングなどはお勧めです。ぜひみなさんも、「1日1万歩」早速はじめてみませんか！



今回は、  
**宮島、北條**  
が担当しました。

引用文献：「体脂肪完全燃焼」大野 誠著  
「肥満で悩む人に」NHK出版

# 老化

⑬

老化による臓器萎縮の原因に女性ホルモンのエストロゲンと男性ホルモンのDHEAがある。前者の補充は皮膚の萎縮や骨粗鬆症を改善し、後者は若返りの妙薬としてブームとなった。果たしてその効果は？

ボストン郊外のベルモントにライシャワー氏の住居があった。そこは閑静な住宅街で、穏やかなゆったりとした空間が広がり、新緑が陽の光を浴びてまぶしく輝いていた。親日派である同氏の自宅らしく、通りから敷地内に引かれたアプローチには石燈籠が置かれ、家の中には立派な屏風が立て掛けてあった。異国の地に居ながら、何かほっとする思いであった。ハーバード大学は敷地がとても広大で、まるで大学を中心とした小さな町のようにあった。その一角にメモリアル・ホールがあり、学生の試験場になっていた。あのJ. F. ケネディも試験を受けたところで、私も彼の座った席に着いたが、何とも言えない気分であった。昼食は、多くのノーベル賞受賞者が集うというファкульти・クラブでとったが、そのテーブルに敷かれてあった大学のマーク入りの赤いランチョンマットは良い記念品になった。その後しばらくの間、我が家の食卓を飾ることになる。最後に来訪者リストに記帳しハーバードを後にしたが、留学気分をちよっぴり味わうことができ、思いもしなかった体験に満足度はひとしおであった。医院の待合室には、当時の写真が飾られている。にこやかに微笑むライシャワーご夫妻の姿がそこにある。だが、今はもうお二人とはお会いできない。ボストンでのライシャワー氏とのツーショットは、その時の貴重な体験をよみがえらせてくれる若き日の大切なメモリアル・フォトなのである。



前号で、老化による臓器萎縮が細胞数の減少

によると述べた。その細胞数の減少に関係するホルモンとして、まず女性ホルモンのエストロゲンがある。女性の場合、閉経後には血液中のエストロゲンの含量が低下する。このホルモンを補充すると、老化により退縮した組織がよみがえる。たとえば、皮膚の萎縮や骨粗鬆症が改善される。すなわち、シワが伸び、骨が強くなるのである。さらには、寿命の延長さえみられたとの報告もある。このように、ホルモン補充療法の効果は絶大で素晴らしいが、反面、乳がん発生などの副作用もある。まさに両刃の剣であり、安易に長期にわたって使用することは避けたい方がよいのかもしれない。エストロゲン以外にも、副腎皮質で合成される男性ホルモンのデヒドロエピアンドロステロン(DHEA)がある。このホルモンの分泌は男性でも女性でも20歳頃をピークとして、それ以降は直線的に低下する。あまりにも見事に直線となるので、一つの老化の指標になるのではないかとされている。また、生理効果として、抗酸化作用、抗糖尿病作用、抗がん作用、抗動脈硬化作用、抗自己免疫作用などが報告されており、老化防止の妙薬として注目されている。米国では若返りの薬として一大ブームを引き起こしたが、効果の程は疑わしいという報告もあるようだ。

