

コツコツ学ぼう!



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

かめ吉通信

第25回 令和4年8月号

～生活習慣病を予防しよう!～

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信しています!

糖尿病チーム

血糖値やHbA1cを下げるには内臓脂肪がカギ

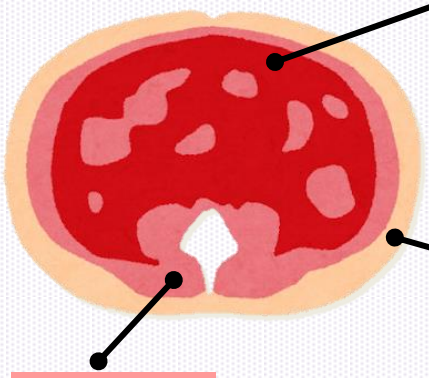
臨床検査科

糖尿病というと、太った人がかかる病気と思われる方が多いかもしれませんが、近年は内臓の周囲に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の糖尿病の割合が上昇しており、見た目はそれほど太っていなくても糖尿病を発症する人が増えています。

元来、日本人は欧米人と比べると血糖値を下げる唯一のホルモンである「インスリン」の分泌能が低い人種です。日本人のインスリン分泌能は欧米人の約半分しかありません。そのため、インスリン抵抗性(血糖の利用や脂肪として蓄えるインスリン作用の不足)が増加しても、内臓脂肪型肥満になるとそれに見合う量のインスリンが分泌しにくくなります。見た目は軽度の肥満でも糖尿病を発症する傾向にあります。

インスリンの効きを良くするには、内臓脂肪を増やさないように食事療法と運動療法をあわせて行うことが大切です。今後、かめ吉通信でその方法等を紹介していきます。

内臓脂肪と皮下脂肪ってどんな脂肪?



筋肉

内臓脂肪

- 胃、腸などの臓器のまわりにあり、つまめない
- たまりやすく、減りやすい
- 身体機能を調整
- 男性がたまりやすく、女性も閉経後はたまりやすい

皮下脂肪

- 皮下にあり、直接つまむことができる
- たまると減りにくい
- 女性がたまりやすい

