



糖尿病チーム

脂肪と糖尿病～異所性脂肪ってなに？～

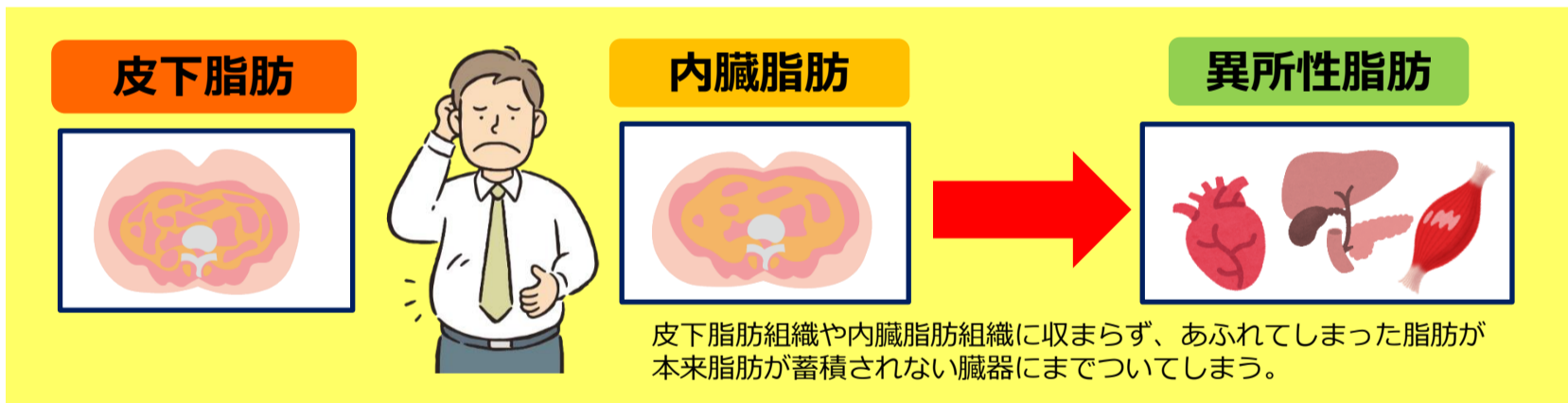
臨床検査科

「異所性脂肪」という脂肪をご存じですか？あまり聞き慣れないかもしれませんが、しかし、この異所性脂肪は、最近糖尿病との関連が指摘されてきています。今回はそんな異所性脂肪について解説します。

■異所性脂肪ってなに？

身体に蓄積される脂肪といえば、皮下脂肪や内臓脂肪を思い浮かべるかもしれませんが、異所性脂肪もこの2つと同じ中性脂肪で、大きく分ければ内臓脂肪に分類されますが、それぞれ蓄積される場所が違います。「皮下脂肪」は皮膚の下にある皮下組織に蓄積される脂肪のこと、「内臓脂肪」は胃や腸などの臓器のまわりに蓄積される脂肪のこと、そして「異所性脂肪」はそれ以外の臓器、主に心臓や肝臓、筋肉や膵臓に蓄積される脂肪のことを指します。

異所性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪の脂肪組織に収まりきらなかった脂肪があふれ、本来、脂肪がほとんど存在しない臓器や筋肉にたまってしまったもので「第3の脂肪」とも呼ばれています。



■異所性脂肪が蓄積されると？

異所性脂肪がそれぞれの臓器に蓄積されると、なにが起こるのでしょうか。心臓に蓄積されると動脈硬化を起し、心筋梗塞になりやすくなります。肝臓に蓄積されると脂肪肝になり、脂肪肝が悪化すると肝炎、肝硬変、最終的には肝がんの温床になりかねません。

また、糖の貯蔵庫である肝臓や筋肉に蓄積されると糖の取り込みや消費に支障がでます。

そして、最も糖尿病と関連するのは膵臓に異所性脂肪が蓄積された場合（脂肪膵）で、脂肪膵になると膵臓のインスリンを分泌する能力が低下し、糖尿病の発症に繋がります。

ここで注意したいのは、皮下組織や内臓組織にどれだけ脂肪を蓄えられるかは人それぞれだということです。標準体型で、一見健康そうに見える人でも、異所性脂肪が蓄積されていることがあります。痩せているから大丈夫だと安心するのではなく、腹部超音波検査やCT検査などを受けてみるのが大切です。かかりつけの医師に相談してみましょう。



■生活習慣を見直しましょう

異所性脂肪をためないためには、皮下脂肪や内臓脂肪を過剰にためないようにすることが重要です。

余分なカロリーを摂っていないかなど食生活を見直すとともに、ウォーキングや体操など、定期的に身体を動かし、適度な運動を心がけましょう。

