

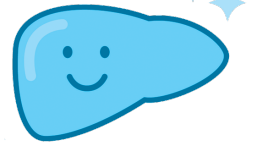
保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師  
杉山 洋子

痩せていれば大丈夫???



# 怖～い!! 脂肪肝の話

健康相談に来所した女性から、「私は痩せているのに、健診で肝機能異常を指摘され、精密検査(ファイブスキャン検査)をしたところ、脂肪肝と言われびっくりした。最近、血糖値も高めで気になる」との相談でした。この女性はBMIが18で痩せ(低体重)の判定です。どうして脂肪肝になったのでしょうか? ※BMI(Body Mass Index)…肥満度を表す基準。【体重(kg)】÷【身長(m)の2乗】で計算する。日本肥満学会はBMI25以上を肥満と定めている。

## 問題は 異所性脂肪 → 隠れメタボ!!!

★小児・若年期に痩せの人は、もともと脂肪細胞の量が少なく、皮下脂肪が貯められず、中高年期になり内臓脂肪の許容量を超えた過剰エネルギーは行き場がなくなり、肝臓、すい臓、心臓、骨格筋など、本来脂肪の貯蔵庫ではない部分に蓄積されていきます。

これが第3の脂肪→**異所性脂肪**です。異所性脂肪はわずかに蓄積されても、脂肪肝や高血糖、高血圧、脂質異常になります。日本人は先進国で一番痩せているのに糖尿病が多いのは、「隠れメタボ」が多いからです。

★メタボの人は、自分が太っているので痩せようと意識している人が多いのですが、痩せている人は、痩せているから大丈夫と思っている人が多いようです。今の若い人は非常に痩せているので、歳をとると「隠れメタボ」になる可能性が高いのです。

では、どうしたらよいのでしょうか?

- ①まずは若いうちから、「貯筋」。筋肉量は20～30代がピークでそれ以後は減る一方なので、いろいろな運動をして全身の筋肉を鍛えておく。
- ②中高年になっても毎日身体を動かす。  
5500歩以上のウォーキングや早歩き程度の運動を1日45分以上行う。
- ③食事はバランスよく、3食きちんと食べ過ぎないようにとり、過度の飲酒を避け、ビタミン、ミネラル、食物繊維、雑穀を積極的に取り入れる。

### ◆あなたもなかれ脂肪肝◆

アルコールを飲む人も飲まない人も  
脂肪肝から炎症、繊維化が進み  
肝硬変・肝臓がんになることも

- 腹囲が男性85cm、女性90cm以上 **メタボ**
- BMI25未満で見た目はスリム **隠れメタボ**
- 高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が当てはまる
- 高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が当てはまる



全国で960万人



全国で916万人