働く人の健康サポートコラム vol.7

脂肪細胞からみる肥満

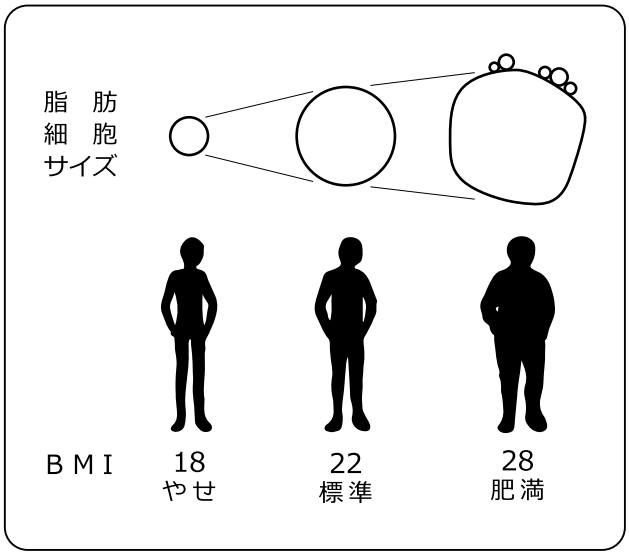
「健診を受けたら〝肥満〟って書かれてね」

運動指導の超専門家であるM先生からの一言に冷や汗…。〝肥満〟とは正確には「体脂肪が過剰」なことで、真っ当なトレーニングをしているM先生には全くもって当てはまりません。

健診で使われるBMI※という体格指数は22が標準で、日本では25以上を肥満と判定します。体脂肪率や筋肉率は考慮されず、M先生のようにかなりのトレーニングをしている方の評価には向いていませんが、多くの人にとっては生活習慣病との関連が明らかにされている重要な指標です。

では、「体脂肪が過剰」なことを、脂肪細胞からみてみたいと思います。脂肪細胞は、余剰エネルギーを貯めて大きくなったり、エネルギー不足があれば放出して小さくなったりを繰り返すことができます。大きくなる上限サイズがあって、それ以上は数を増やすことでエネルギーを蓄えていきます(脂肪細胞が子どもを産む感じ)。肥満は、脂肪細胞の肥大と数の増加によって起こるものです。ポイントは、脂肪細胞が単なるエネルギーの貯蔵庫ではなく、種々の代謝を調節している内分泌器官であることです。その働きは肥大化することで不良化し、炎症性物質を分泌して高血圧や脂質異常、高血糖などを引き起こすことが分かっています。問題の本質は「脂肪細胞の肥大化」にあるのです。

さて、脂肪細胞が上限サイズとなるのはBMI27程度だそうですが、「がんリスクを減らす健康習慣」にも「適性体重を維持する」という項目があります。示されている適正体重はBMI21〜27(男性)です。ヒトの体にとって、BMI27以上に太ることはどうにもよろしくなさそうではありませんか? 身長170㎝だと78㎏は超えないようにといったあたり。健康管理の基本は、体重管理からです。



※BMI(Body Mass Index)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係
阿部 圭子