

内臓脂肪が気になる方へ

(メタボリックシンドロームとは?)

近年、高血圧、高脂血症、肥満、糖代謝異常の合併は、心筋梗塞や脳卒中といった病気になる危険性を著しく増加させることが明らかとなっています。これらの危険因子の中で中心となるのが、腹部内臓脂肪です。増えすぎた内臓脂肪から放出される悪玉のホルモンが血管に炎症を起こし、血管を詰まりやすくするといわれています。内臓脂肪がたまり、さらに高血圧、糖尿病などが加わると、動脈硬化が非常に進みやすくなるのです。これをメタボリックシンドロームと呼んでいます。

(内臓脂肪のはかりかた)

内臓脂肪の溜まり具合はどのようにして調べるのでしょうか？1つの目安として、ウエスト径（おへそ回り）を計る方法があります。女性では90cm以上、男性では85cm以上が要注意です。しかしこの方法では、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満の厳密な区別は難しいです。（皮下脂肪型の肥満より内臓脂肪型の肥満のほうが「たちが悪い」とされています。）

(ファットスキャンについて)

そこで、内臓脂肪が気になる方に、正確にその量を計る方法として、「ファットスキャン」という検査方法が播磨病院にも導入されました。CTスキャンで内臓脂肪を撮影し、コンピューターを用いて解析、内臓脂肪の量を計測します。検査には痛みや苦痛は伴いません。（CTですので、放射線被曝はあります。）

(内臓脂肪が気になる方へ、あなたは大丈夫でしょうか?)

内臓脂肪はその面積が100cm²を超えると異常とされます。CTで内臓脂肪が100cm²以上であり、さらに高血圧、高脂血症、糖尿病のいずれか2つ以上の病気をもつ方はメタボリックシンドロームと診断されます。あなたは大丈夫でしょうか？

気になる方は、一度この検査を受けてみることをおすすめします。内科担当医にご相談下さい。

(文責 小倉)