

## 25. どうしてメタボとなるのでしょうか？

腹部に脂肪が多量に蓄積してくる原因として高カロリー食品の食べ過ぎがあげられます。脂肪の摂り過ぎや、炭水化物（糖質）の摂り過ぎの場合に、余ったエネルギーが脂肪組織に脂肪として蓄えられます。脂肪は皮下脂肪組織と腹部内臓の周囲にある脂肪組織の両方に蓄えられますが、中年を過ぎると特に腹部内臓周囲に溜まりやすくなります。主に皮下脂肪が増えた状態を皮下脂肪型肥満と呼んでいます。お尻や太ももがふとって見えることから洋ナシ型肥満、あるいは下半身肥満と呼ばれることもあります。腹部内臓周囲に脂肪が溜まった肥満を内臓脂肪型肥満、あるいはリンゴ型肥満、上半身肥満などと呼ばれています。

体の中では、頭でものを考え、心臓を動かし、呼吸し、筋肉を動かすためにエネルギーを消費しています。食事から体の中に吸収されるエネルギーと、消費されるエネルギーが同じ程度だと、体内の脂肪の量に増減はありません。体を良く動かし、運動量が多くなると、それだけ消費エネルギーが増えることとなります。食事から摂取されるエネルギーよりも、消費エネルギーのほうが大きくなると、体内に蓄積されている脂肪を分解して燃焼させて作られたエネルギーを利用しますので、痩せてくることとなります。日本だけでなく世界の国々で肥満者が増加してきている原因の一つは自動車の普及といわれています。インターネットや携帯電話の普及も関係しているでしょう。農作業や工場などでも、機械化で体を動かすことが少なくなってきました。重い荷物を持たないで、車のついたかばんを引きずって移動しています。身体活動量が少なくなると、それだけ消費エネルギー量が少なくてすむようになります。

食べた物を吸収したり、体内で糖質や脂肪を分解したりしてエネルギーを作り出す効率は体質によって違いがあります。同じように食べても太りやすい人もいれば、太りにくい人もいます。このような体質の違いは遺伝素因のこともあります。また生活習慣や内臓の機能によっても違ってきます。遺伝子の異常による肥満はあまり多くありません。

妊娠時に母親の栄養が悪いと胎児の発育も悪くなり、出産後にメタボになり易い体質が形成されます。妊娠前から、妊娠中にも必要な栄養素は必要量を十分に摂取するようにして下さい。

肥満になると、過剰に増えた脂肪組織の脂肪細胞からホルモン様物質が分泌されてきます。特に内臓脂肪型肥満の脂肪細胞から盛んにホルモン様物質が分泌され、これをアディポカインと呼んでいます。脂肪細胞から分泌されるアディポカインのなかでも、血管を保護し、糖尿病を予防してくれる善玉アディポカインであるアディポネクチンは肥満で低下し、悪玉アディポカインが肥満で増加してきます。これらの悪玉アディポカインが血糖値を高くして糖尿病を引き起こすようになります。また悪玉アディポカインは血圧を高くして高血圧を引き起こします。このようにして悪玉アディポカインは動脈硬化を進行させていきます。脂質異常症も引き起こします。

内臓脂肪型肥満にこれらの病態が合併してきた時にメタボと言います。