

Health News

## 「内臓脂肪」と「皮下脂肪」

今ではよく耳にする「内臓脂肪」ということば。同じ脂肪でも「皮下脂肪」との違いについてはご存じでしょうか？

### ◆内臓脂肪と皮下脂肪の違い◆

内臓脂肪は、肝臓と消化管の間に蓄積し外側から見るとちょうどおへその位置になります。脂肪の貯蔵や運搬をしている肝臓のそばにつくので、日々の活動に必要なエネルギーを簡単に速く出し入れできます。一方、皮下脂肪は肝臓から遠い「尻」や「太もも」につくため簡単に出し入れはできません。体温の保持や外部からの衝撃をやわらげる役割をしています。

脂肪のつく場所		①内臓脂肪 主に肝臓のそばなど	②皮下脂肪 主に肝臓から離れた場所
生 理 活 性 物 質	インスリンの働きを阻害する物質	多い	少ない
	血圧を上げる物質	多い	少ない
	血栓作用のある物質	多い	少ない
	免疫を低下させる物質	多い	少ない
	動脈硬化を抑える「良い物質」	過剰に蓄えると、量が減ったり、効果が低くなります。	少ない

### ◆内臓脂肪のつきすぎは…◆

内臓脂肪も、重要な役割を果たしていますが、つきすぎは体に様々な影響を及ぼします。内臓脂肪からは、「血圧を上げる」、「血栓をつくる」、「中性脂肪をたくさんつくる」、「インスリン(血糖を一定に保つホルモン)の働きを悪くする」物質が分泌されるため、血管を傷める原因となります。

### ◆南幌町では◆

国民健康保険の方を対象に行っている特定健診の結果を見ると、南幌町では「男性の内臓脂肪型肥満(腹囲85cm以上)が多く、高血糖・脂質異常症・高血圧症のうち2~3つを併せ持った人の割合が国・北海道の割合や人口規模が同じ市町村の割合と比較しても多い状況であることから、内臓脂肪による影響が大きいことが予測されます。

内臓脂肪は代謝がはやく蓄積もしやすいですが、食事や運動で比較的減りやすい脂肪とも言えます。夜の食事エネルギーを抑える、夕食後に少しでも体を動かす、なるべく食事は寝る3時間前には済ませる、など個人で実行しやすい工夫を心掛けてみてはいかがでしょうか。



## ひだまりサロン

5月14日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時~15時 健康体操・カラオケ

5月26日(火)

10時~12時 手芸(ビーズ等)  
13時~15時 カラオケ



場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

## 忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

### ■対象者■

平成28年3月31日現在で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※平成28年4月からは、町からの助成を受けて接種することができなくなりますので、忘れずに接種しましょう。

## 5月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 4歳児・5歳児健康相談	26日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	11日(月) ※8日(金) までに予約 25日(月) ※22日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	※今月から、金曜日だけでなく、 町立病院の診療時間内で受けられるようになりました。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキット倶楽部	12日(火)・15日(金)・19日(火) 22日(金)・29日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	14日(木)・21日(木)・28日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	18日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約