

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康





決定版!
内臓脂肪
大研究

久田直子

福家 睦

肥満

脂質異常

糖尿病

高血圧

痛風

睡眠時
無呼吸症候群

がん

変形性関節症

月経異常

肥満

脂質異常

糖尿病

高血圧

痛風

睡眠時
無呼吸症候群

がん

変形性関節症

内臓脂肪

皮下脂肪

月経異常





決定版! 防大研究

東京通信病院 部長

宮崎 滋



決定版! 内 大研究



宮崎 滋

専門は内科学 特に肥満症



IP -176.3
IMA 12
SEQ 8

Mean 1 -99.1
SD 1 20.0
Area 1 201.3

Cal
Reg

R



100cm

Gra
Ima

Upper

Lower

Hi

Dr

De

kV 120
mA 220
TI 1.0
GT 0.0

内臓脂肪

IP -176.5
IMA 12
SEQ 8

Cal
Reg

Gra
Ima

Upp

Low

Hi

Dr

De

R



皮下脂肪

kV 120
mA 220
TI 1.0
QT 0.0

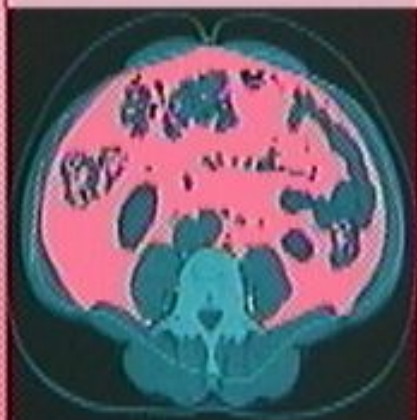


内臓脂肪

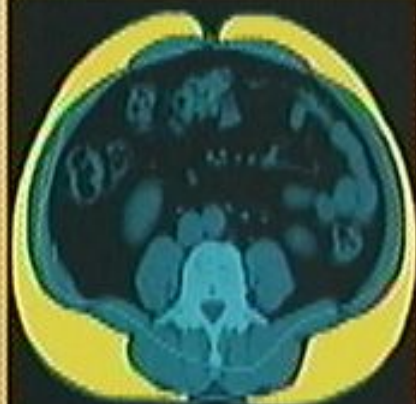


皮下脂肪

内臓脂肪



皮下脂肪



肥満

脂質異常

糖尿病

高血圧

痛風

睡眠時
無呼吸症候群

がん

変形性関節症

内臓脂肪

皮下脂肪

月経異常



肥満

脂質異常

糖尿病

高血圧

痛風

睡眠時
無呼吸症候群

がん

変形性関節症

内臓脂肪

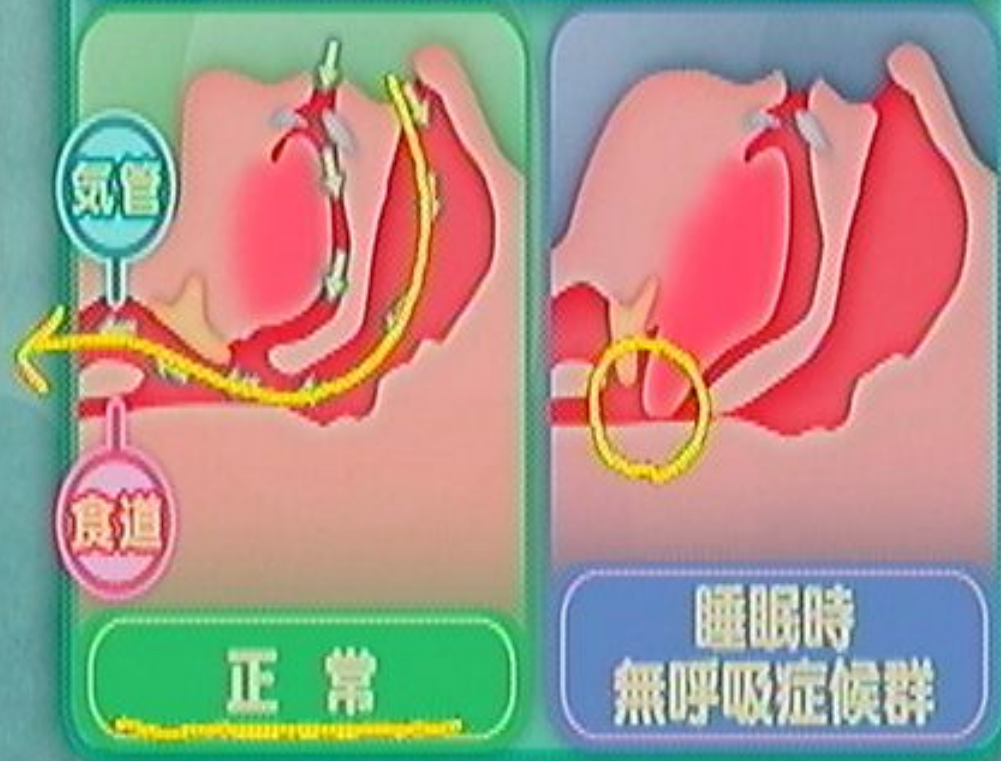
月経異常

皮下脂肪

睡眠時無呼吸症候群



睡眠時無呼吸症候群





BMI

体重(kg) / [身長(m)]²

標準は22 25以上で肥満

内臓脂肪がたまると

● 糖尿病

● 高血圧

● 脂質異常

● 痛風

● がん

内臓脂肪の蓄積

身体に良い物質 **減**

身体に悪い物質 **増**

脂質異常

糖尿病

高血圧

痛風

がん

内臓脂肪がたまると

糖尿病

高血圧

脂質異常

メタボリック
シンドローム

痛風

がん



メタボリックシンドローム

内臓脂肪がたまって
生活習慣病が引き起こされ
心筋こうそくや脳卒中が
起こりやすくなった状態



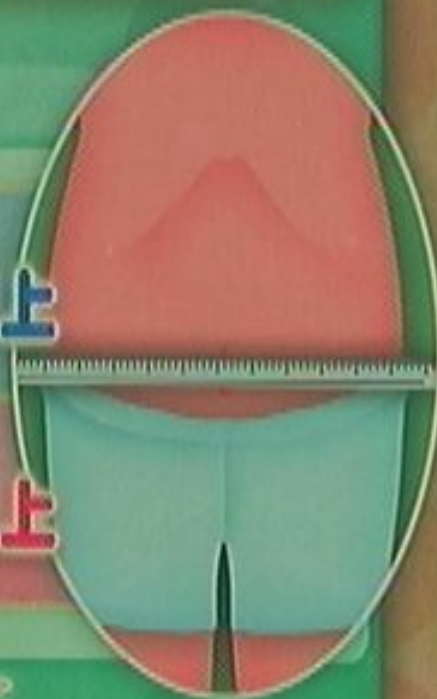
メタボリックシンドロームの基準

腹囲 (必須項目)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

かつ



メタボリックシンドロームの基準

次のうち2つ以上に該当

血清脂質
異常

中性脂肪 **150**
mg/dl以上

かつ/または

HDL **40**
mg/dl未満

血圧

収縮期 **130**
mmHg以上

かつ/または

拡張期 **85**
mmHg以上

血糖値

空腹時

110
mg/dl以上

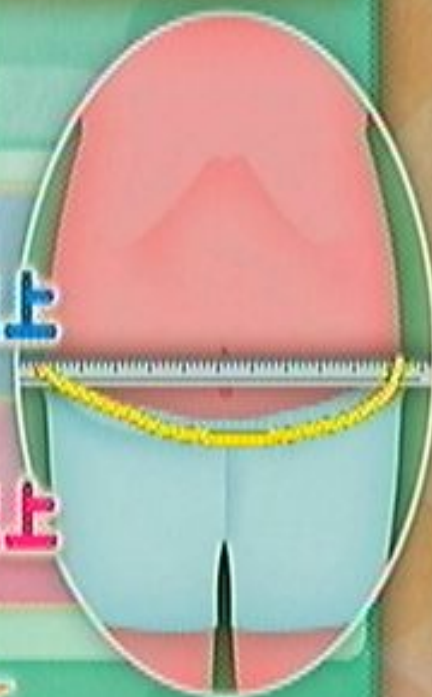
メタボリックシンドロームの基準

腹囲 (必須項目)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

かつ





 書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321 



決定版！内臓脂肪大研究

明日は・・・

危険な生活習慣病

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康



決定版!
内臓脂肪
大研究

久田直子

福家 睦

肥満

脂質異常

糖尿病

高血圧

痛風

睡眠時
無呼吸症候群

がん

変形性関節症

内臓脂肪

月経異常

皮下脂肪

NHK E



肥滿

脂質異常

糖尿病

高血壓

內臟脂肪

NHK E





NHK E

決定版! 脂肪大研究

東京通信病院 部長

宮崎 滋



肥満

糖尿病

高血圧



宮崎 滋

専門は内科学 特に肥満症

メタボ
シンドローム

NHK E





動脈硬化の危険因子が重なると...



肉臓脂肪と血液中の脂質

肉臓脂肪

増



中性脂肪

増

HDL

コレステロール

減



動脈硬化が進む

内臓脂肪と高血糖

内臓脂肪

増

インスリンの働きを

悪くする物質
TNF- α

増

良くする物質
アディポネクチン

減

血糖

増

糖尿病の判定基準



メタボリックシンドロームの基準

腹囲

男 ≥ 85 cm 女 ≥ 90 cm

+ 次のうち2つ以上に該当

血清脂質異常

中性脂肪 **150**
mg/dl以上

かつ/または

HDL **40**
mg/dl未満

血圧

収縮期 **130**
mmHg以上

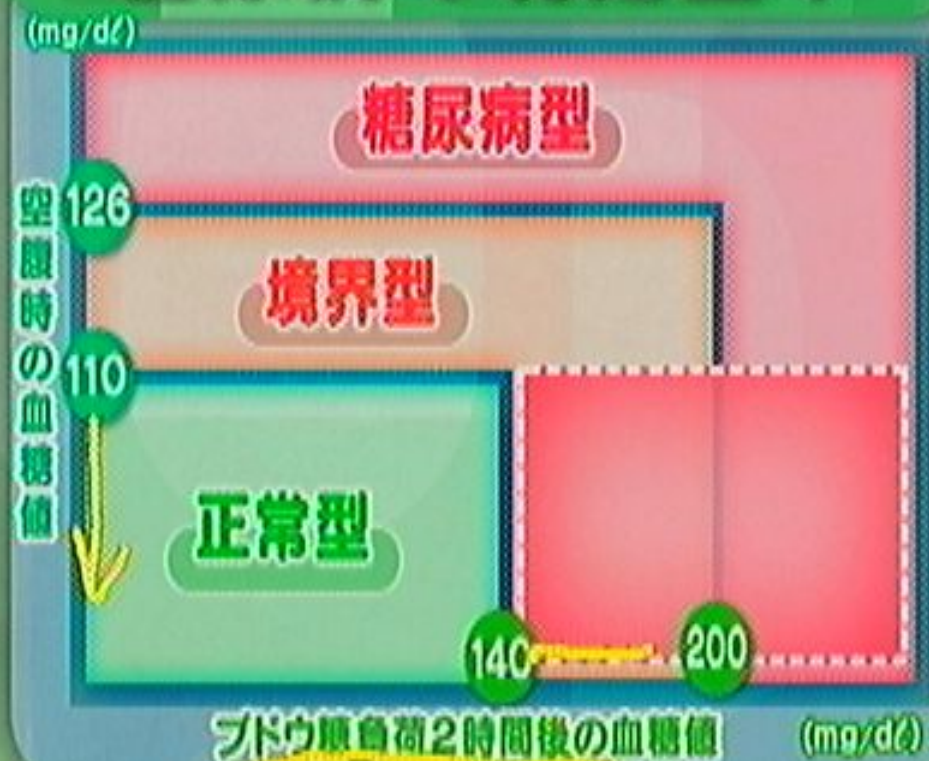
かつ/または

拡張期 **85**
mmHg以上

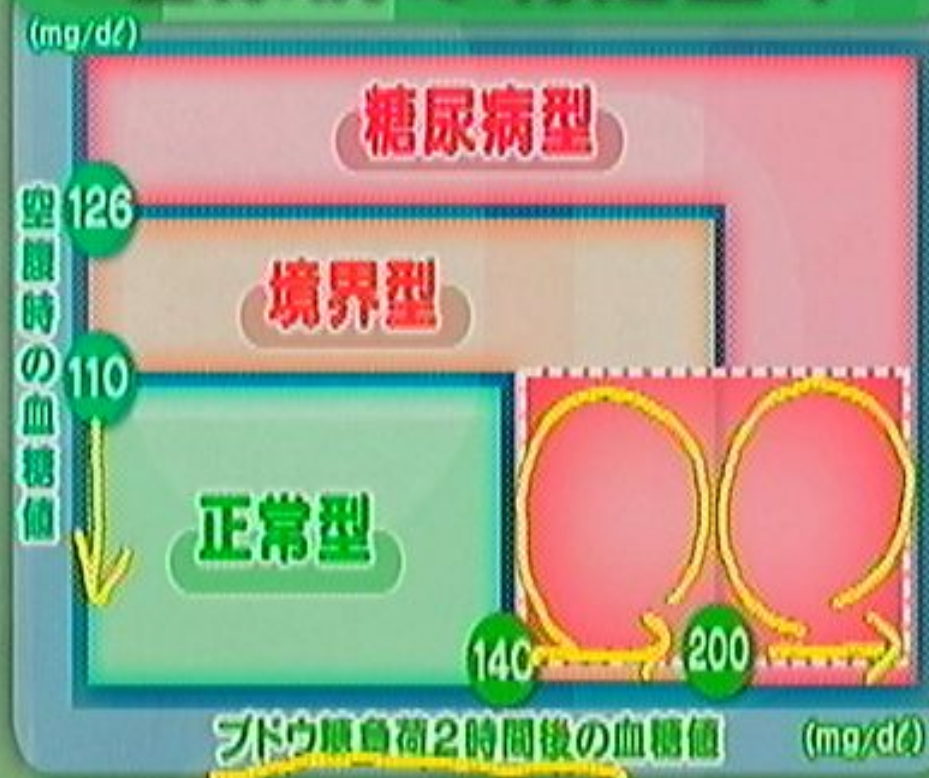
血糖値

空腹時
110
mg/dl以上

糖尿病の判定基準



糖尿病の判定基準



予備群

糖尿病

動脈硬化

神經障害

網膜症

腎症



内臓脂肪と高血圧

内臓脂肪

増

血圧をあげる物質
(アンギオテンシノーゲン)

増

血圧の
上昇

内臓脂肪と高血圧

内臓脂肪

増

血圧をあげる物質
(アンギオテンジノーゲン)

増

インスリンの働きを
抑える物質 (TNF- α)

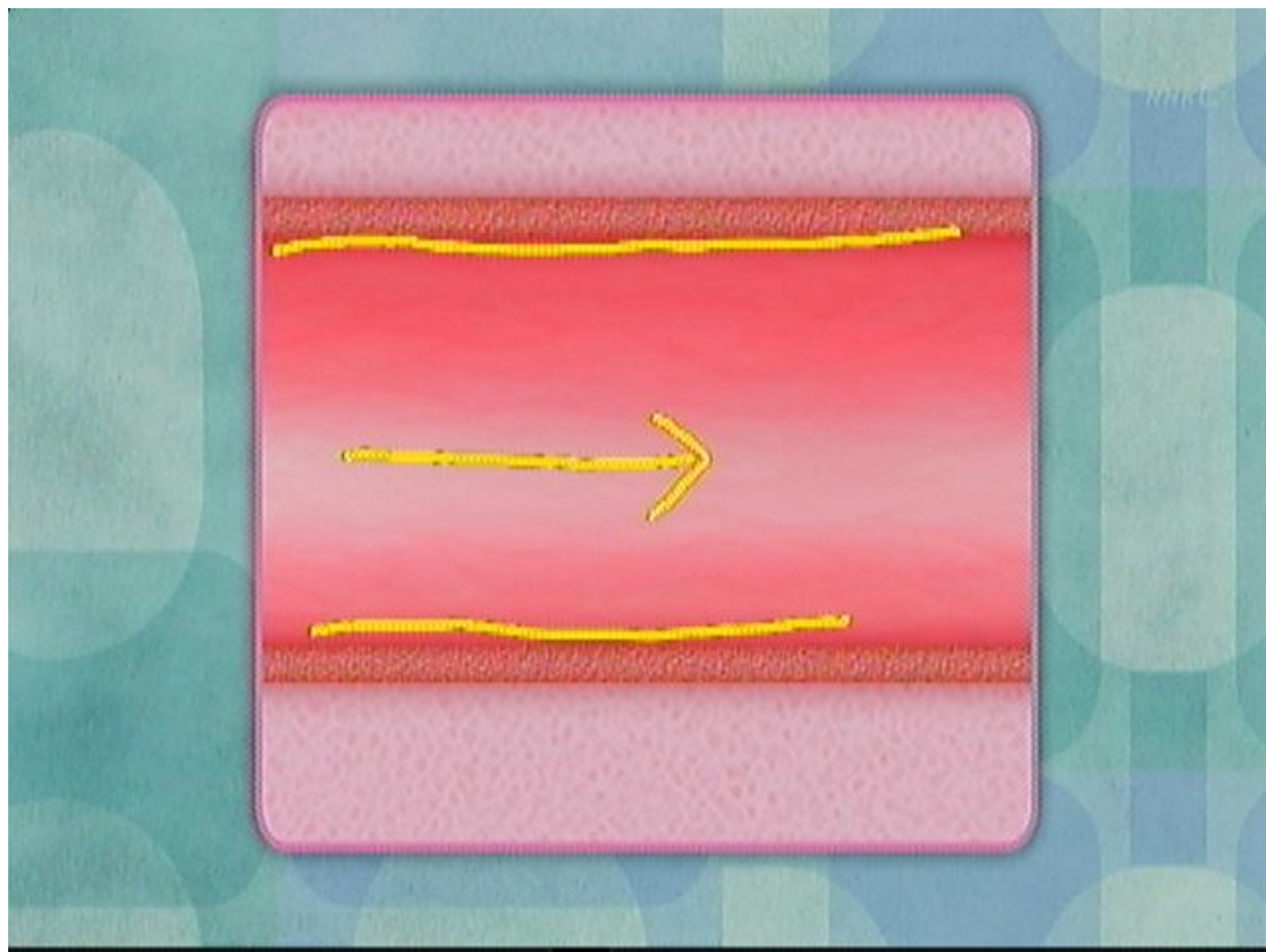
増

血圧の
上昇

血液中のナトリウム

増

交感神経を刺激

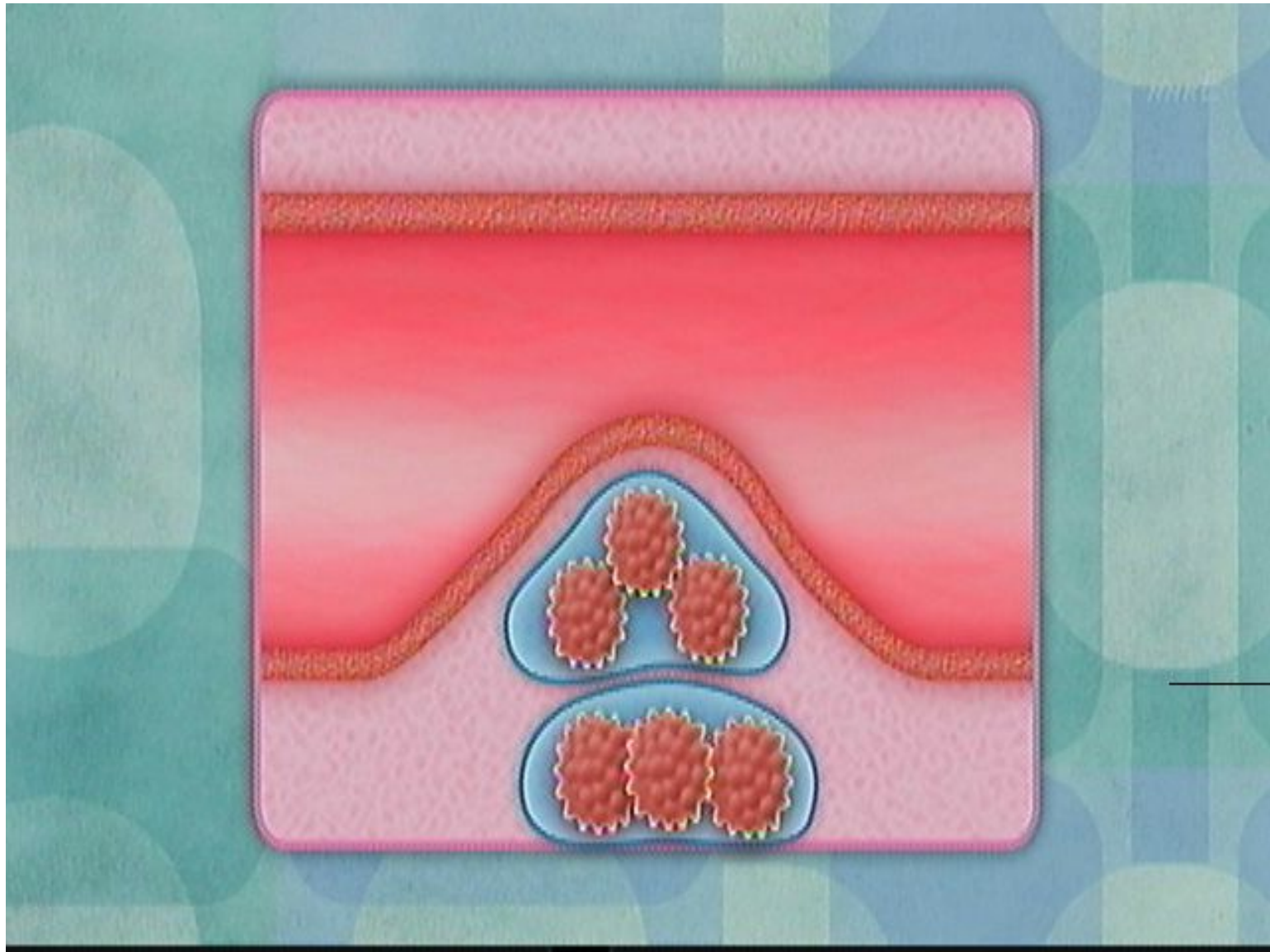


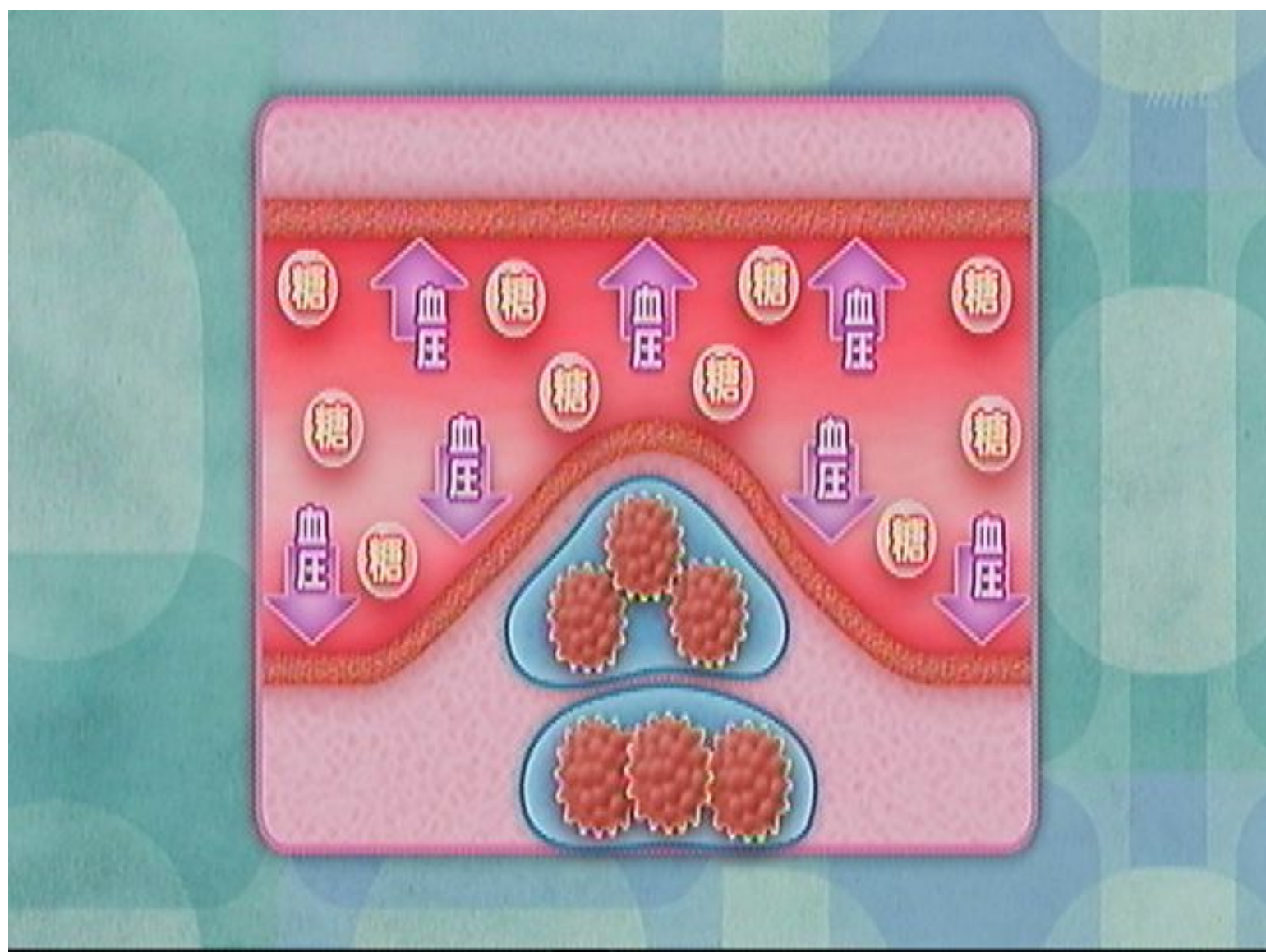
脂肪のかたまり

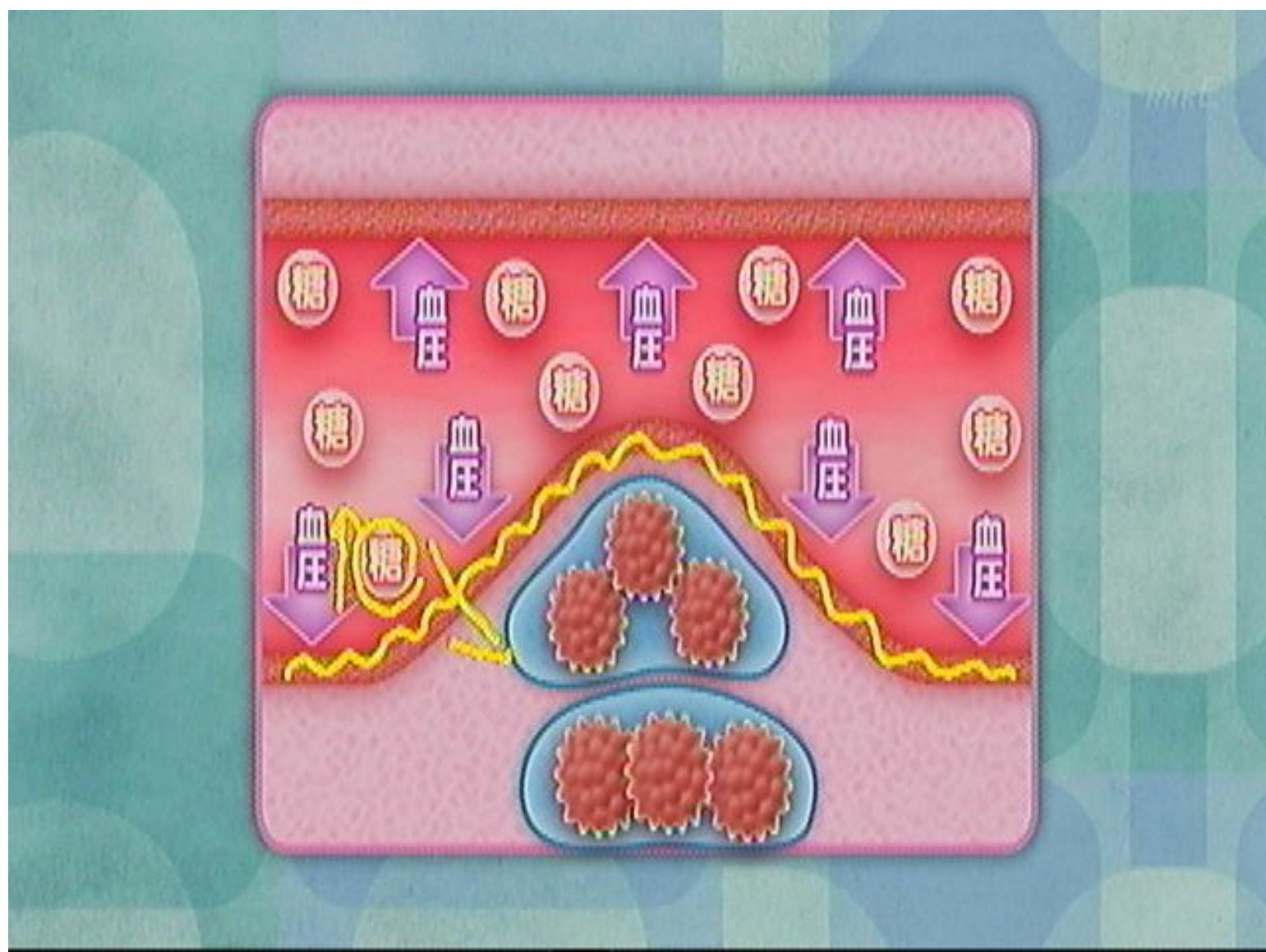


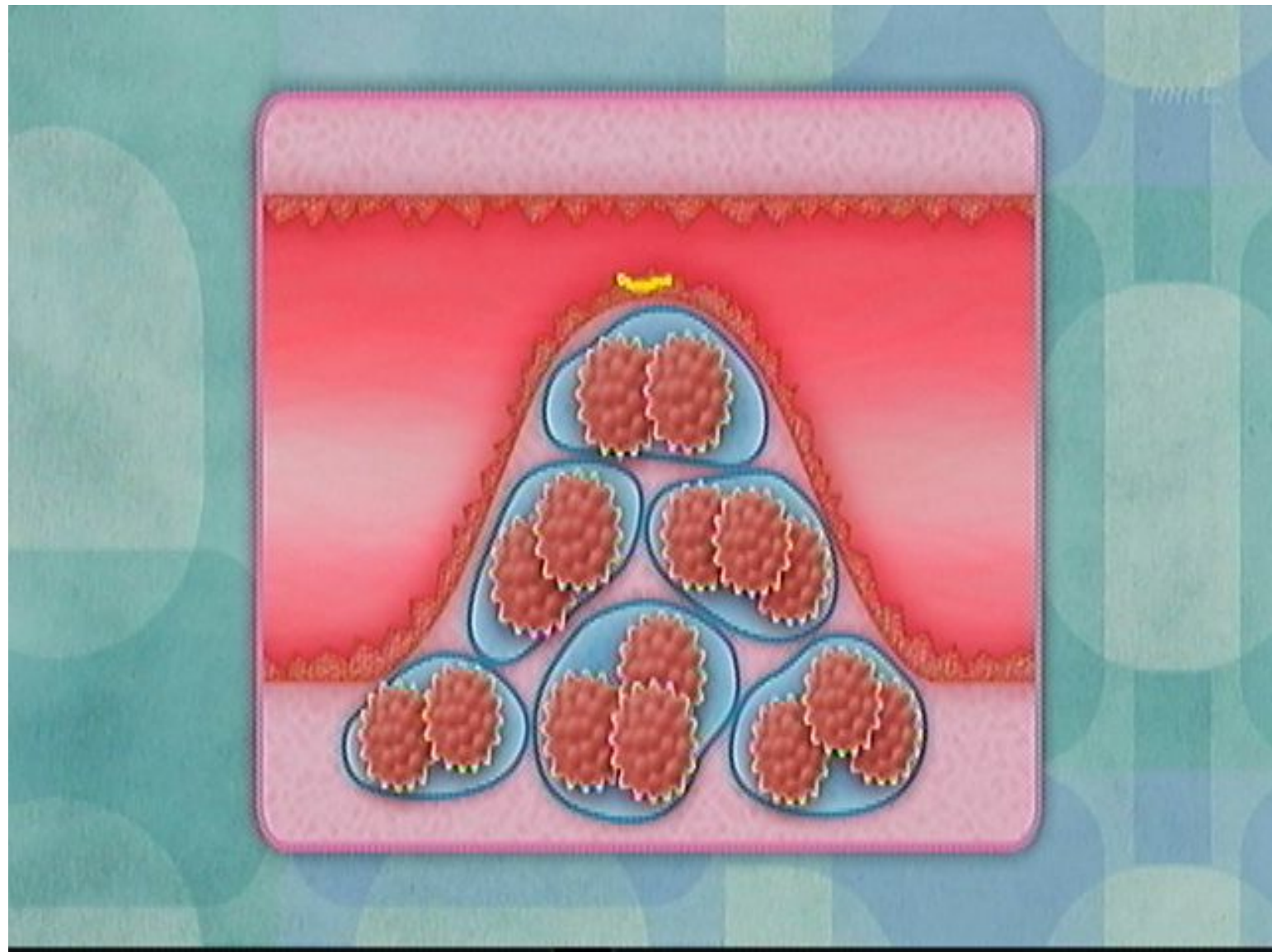
脂肪のかたまり

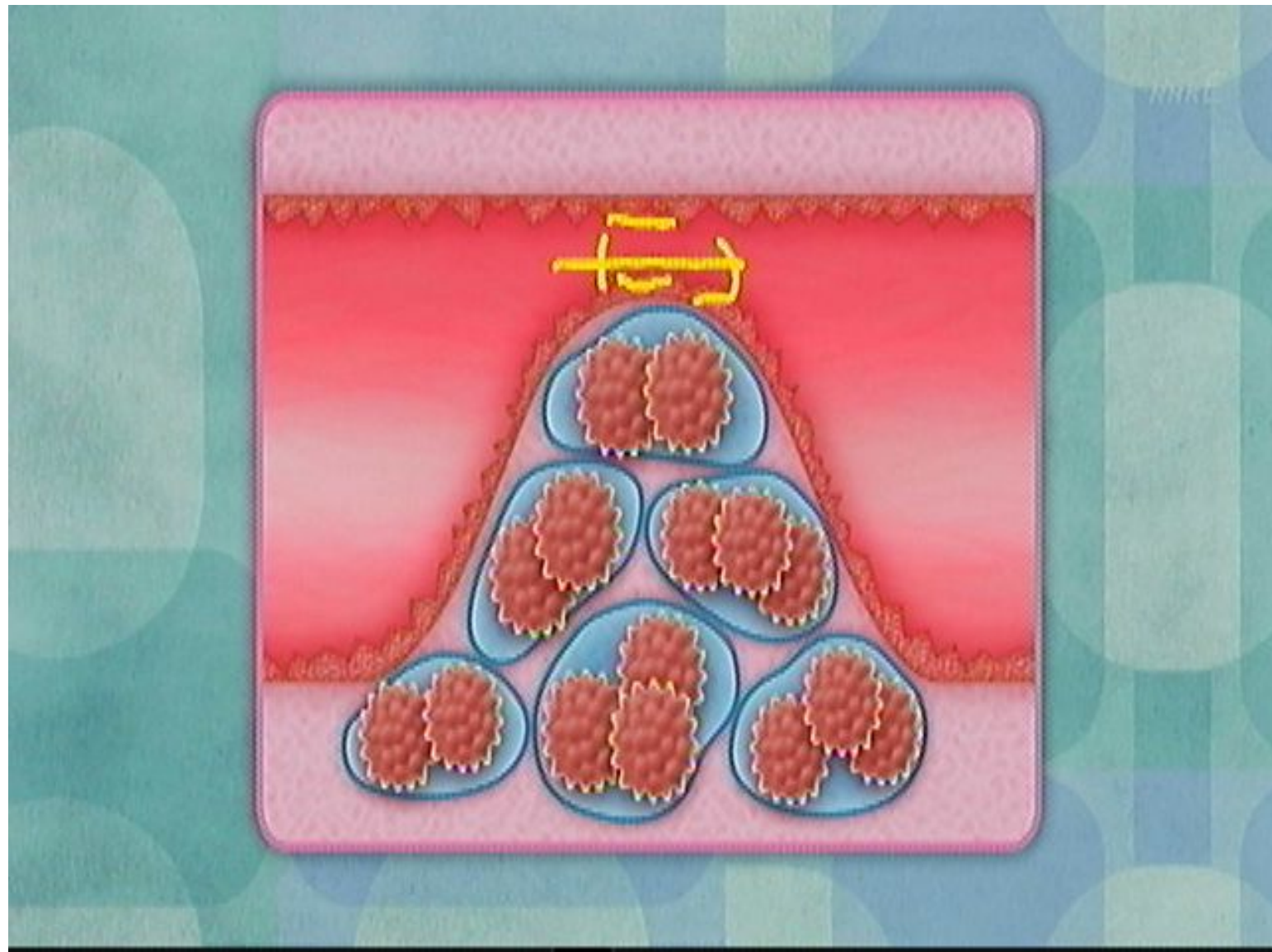












メタボリックシンドロームの基準

腹囲

男 ≥ 85 cm 女 ≥ 90 cm

+ 次のうち2つ以上に該当

血清脂質異常

中性脂肪 **150**
mg/dl以上

かつ/または

HDL **40**
mg/dl未満

血圧

収縮期 **130**
mmHg以上

かつ/または

拡張期 **85**
mmHg以上

血糖値

空腹時
110
mg/dl以上







決定版！内臓脂肪大研究

明日は・・・

こんな病気にも注意

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康





内臓脂肪型の肥満

NHK E

脂質異常

糖尿病

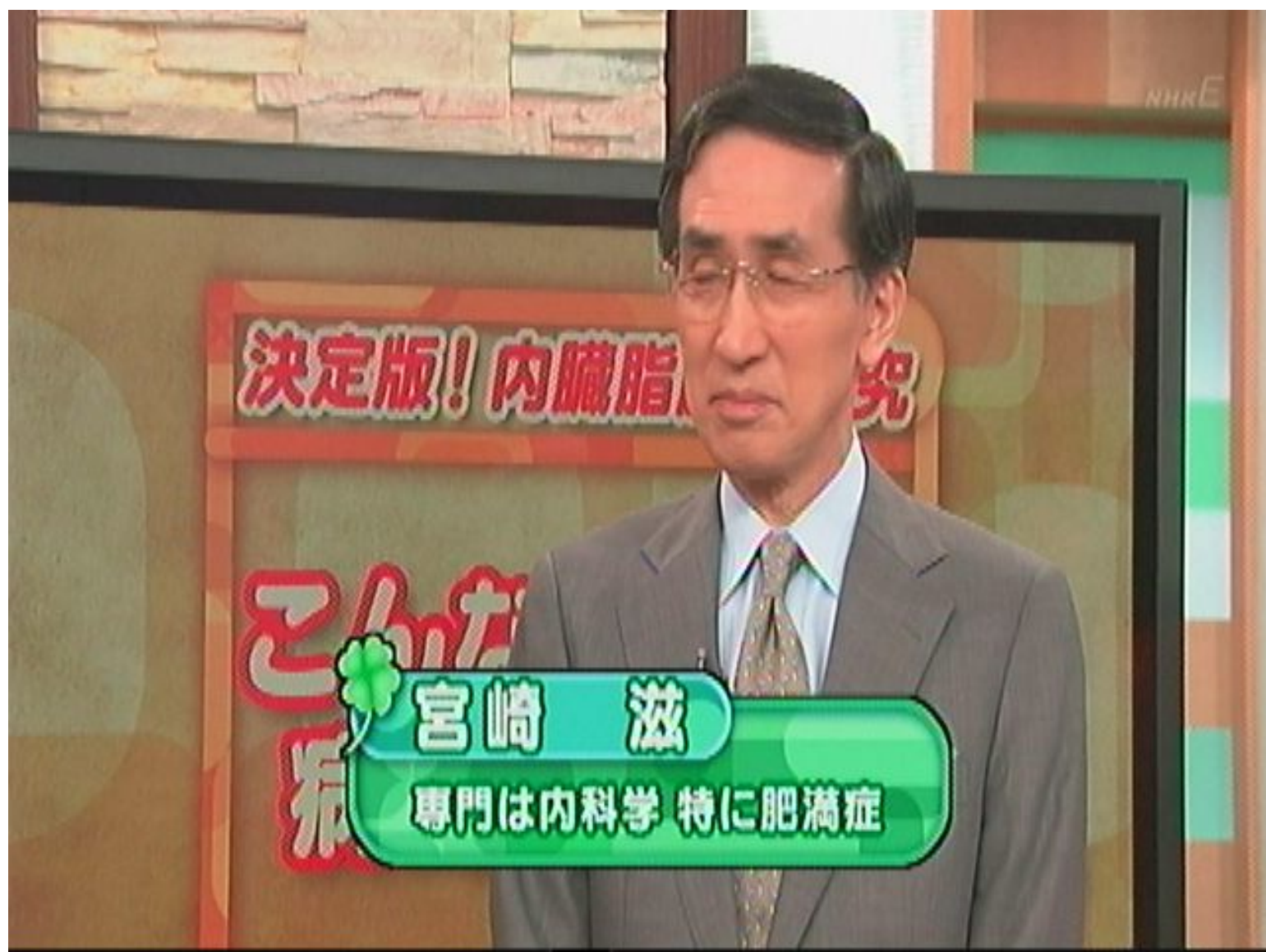
高血圧

痛風

がん







決定版! 内臓脂肪研究

己



宮崎 滋

専門は内科学 特に肥満症

死 因

1位 悪性新生物(がん)

2位 心疾患

3位 脳血管疾患

(厚生労働省「平成20年」人口動態統計より)





尿酸が過剰にたまる

結晶ができる

激痛を伴う関節炎 痛風





肝臓

尿酸を産生

腎臓

尿酸を排せつ



内臓脂肪

増

作用

作用

肝臓

腎臓

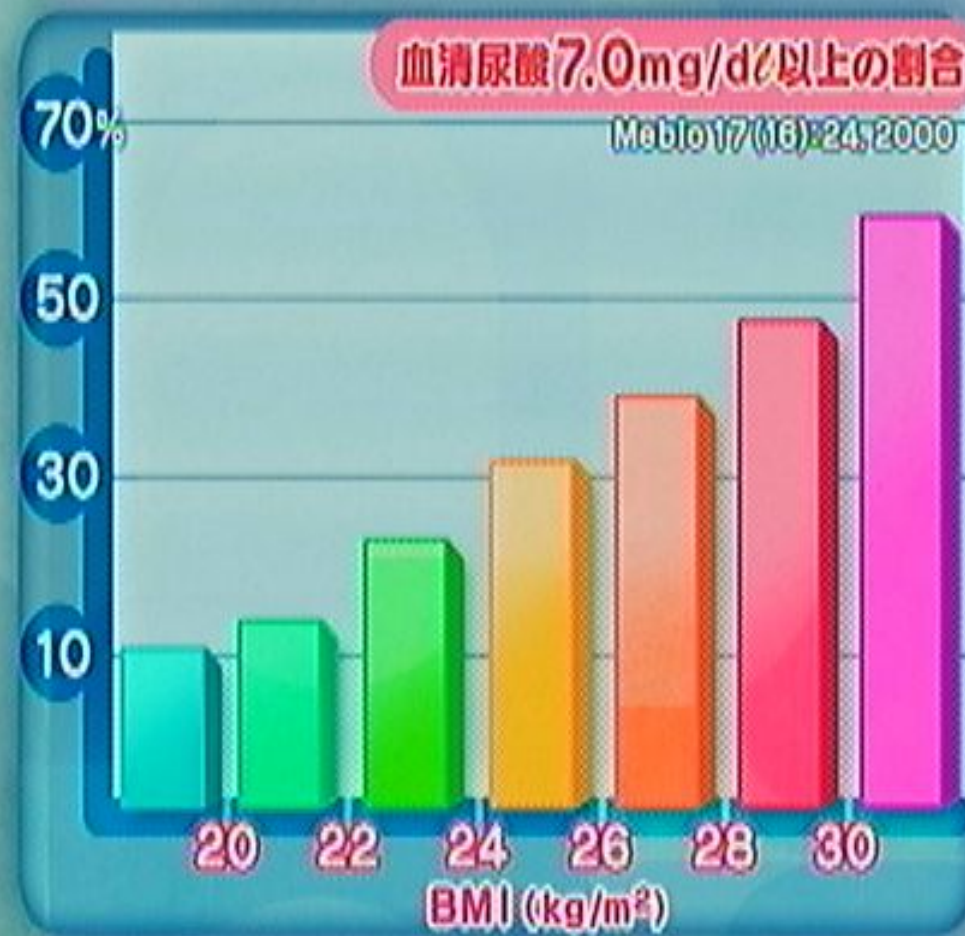
尿酸を産生

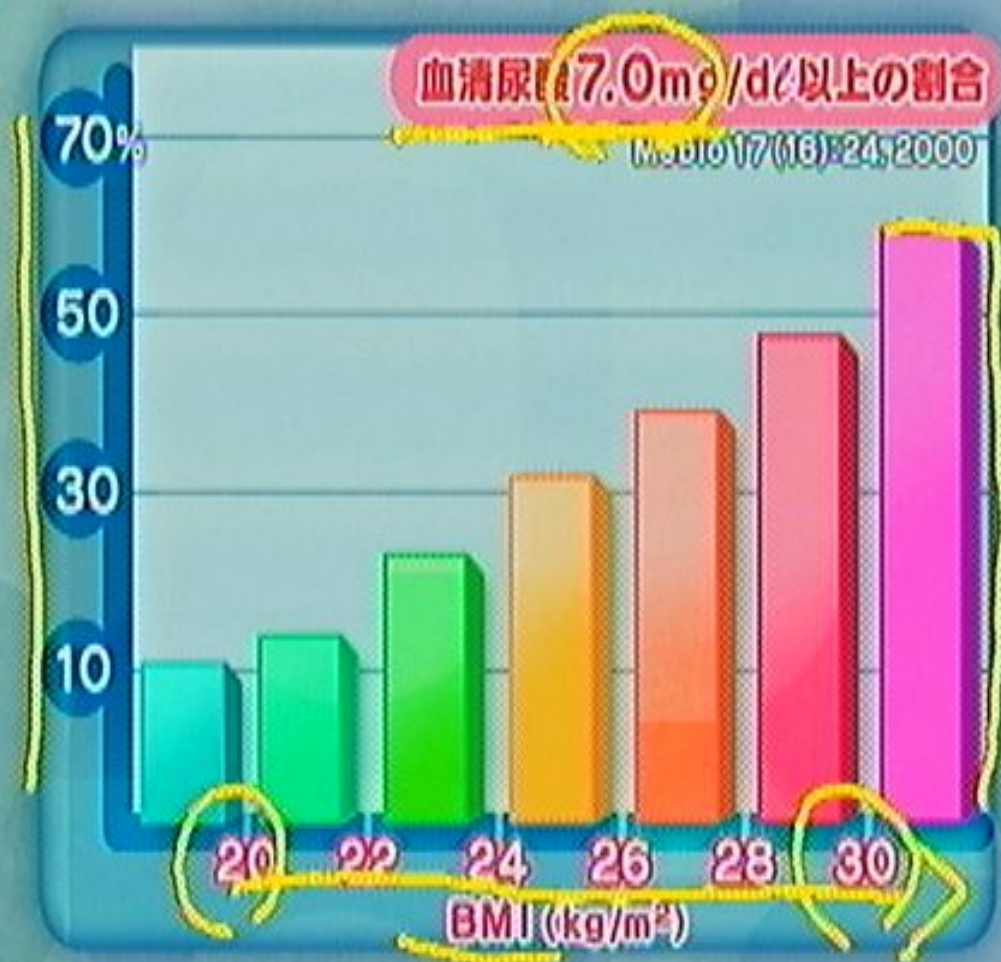
増

尿酸を排せつ

減

尿酸がたまる





肥満(内臓脂肪)が関わっているがん

大腸がん

乳がん

子宮体がん

肝臓がん

など

内臓脂肪

増



アディポネクチン

減



がん細胞が増殖

肥

満

増

エストロゲン

増

子宮体がん

乳がん



内臓脂肪 増

肝臓の中性脂肪 増

脂肪肝

脂肪性肝炎

脂肪性肝硬変

肝臓がん



肥満(内臓脂肪)が関わっているがん

大腸がん

乳がん

子宮体がん

肝臓がん

など



腹囲の測り方

● へその高さで水平に
メジャーを合わせる

● 肩、腹部の力を抜く

● 軽く息を吐いて
止めたところで測る





決定版！内臓脂肪大研究

明日は・・・

リスクを減らす生活

まよしの
健康



Q&A

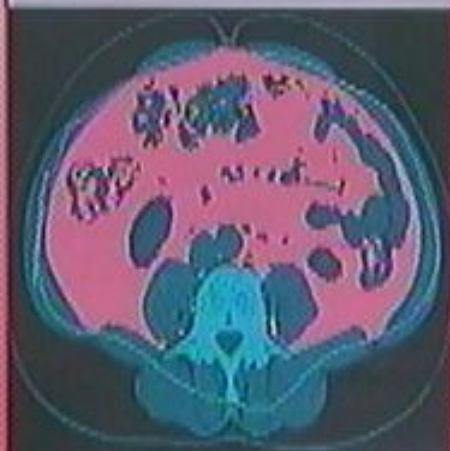
決定版!

内臓脂肪大研究



久田直子

内臓脂肪



皮下脂肪



内臓脂肪の蓄積

身体に良い物質 **減**

身体に悪い物質 **増**

脂質異常

糖尿病

高血圧

痛風

がん





東京通信病院 部長

宮崎 滋



Q

3年前に比べ腹囲も体重も増加
ビールのせい?



脂肪のたまりかたには
男女差がある？

メタボリックシンドロームの基準

腹囲

男 ≥ 85 cm 女 ≥ 90 cm

+ 次のうち2つ以上に該当

血清脂質異常

中性脂肪 **150**
mg/dL以上

かつ/または

HDL **40**
mg/dL未満

血圧

収縮期 **130**
mmHg以上

かつ/または

拡張期 **85**
mmHg以上

血糖値

空腹時
110
mg/dL以上

Q

高血圧でメタボの人が
運動を始めるときの注意点は？

Q

運動は 食前と食後
どちらがよい？

Q

1か月で3キロ減量
その後減らないので不安

Q

減量に成功したが下腹は出たまま
さらに続ければ効果が出る？



Q

メタボの人の入浴の注意点は？



皮下脂肪と
女性のがんの関係は？

Q

大腸がんのリスクが高い場合
どんな検査が必要？

