



## 内臓脂肪は不調のシグナル

体のパーツはすべて、独立して機能している部分はひとつもありません。ホルモン、伝達物質(細胞シナプス、神経伝達物質)そして多くの微生物のネットワーク(マイクロバイーム)をかいしてすべて繋がっています。頭がいたいなら、頭の中に原因があるに違いないとか、膝が痛いなら問題があるのは膝のみにあると考えることは間違いです。甲状腺の機能が悪いのは甲状腺だけに原因のすべてがあるわけではないのです。**その真の原因とは「慢性炎症」です。**体の中に慢性の炎症があると、さまざまな部分に異常が表れます。消化吸收(酵素)ホルモン、免疫などの異常だったり、あらゆる機能不全を引き起こします。そして人によっては血圧が上がったり、脂質代謝異常が出たり、血糖値が上がったり、骨がもろくなったり、うつ病になったり、そしてガンが顕在化します。また、**慢性炎症があると免疫細胞の機能が低下し、すぐに風邪をひいたりもします。**慢性炎症をおこしている状態は血液検査をしなくてはわからない、というわけではありません。**一番簡単な確認方法は、内臓脂肪がたっぷりついているかどうか。**もし内臓脂肪がたっぷりついているなら、あなたの体には慢性炎症があります。そして、その慢性炎症が原因で痩せることが難しく、太ったままになります。慢性炎症があればあなたの免疫力はあなたが本来持っている免疫力より確実に低下しています。新型コロナウイルス感染症では、重症化する人は高血圧、糖尿病、をもつ肥満の人が圧倒的な割合を占めます。**内臓脂肪がたっぷりの人は免疫機能の異常が起っています。**欧米諸国の肥満率は増加の一途をたどっています。では、日本人は痩せているのでしょうか？決してそんなことはありません。2018年の統計では20歳以上の男性の32.2%、女性の21.9%が過体重、肥満です。食生活の変化、運動不足、ストレス過多の為に、今後ともこの肥満率が減少していくことはありません。**内臓脂肪がついている時点でなんらかの健康異常が生じていると考えることが必要です。**闇雲に糖質制限をして一時的に痩せても、それは決して健康的な痩せ方ではありません。

## 肥満は氷山の一角、体は異常状態に

氷山の大部分は海の中にあり、海の上に表示されている部分は数分の一程度です。海の下に大部分に、**長年おこなってきた生活習慣、栄養価のない食生活、添加物や保存などたっぷり使った加工食品の嗜好、外で運動することもなく座り勝ちな日常、睡眠時間を十分に取らず体の回復作業を怠る日々。**そういったものが積み重なってきた根底の原因が海の下に大きく広がっています。肥満とは、必要以上に脂肪組織内に脂肪が蓄積されている状態です。とくに、内臓脂肪と呼ばれる胃と大腸に連続する大網と呼ばれる組織や、腸の周りの腸間膜、腹膜と呼ばれる膜の裏側の後腹膜と呼ばれるところに、大量に蓄積した脂肪を持つ人は、さまざまな健康上のデメリットがあります。

## 脂肪でカラダは酸欠状態に

脂肪組織が体にとって重要な内分泌期間であることはあまり理解されていません。脂肪組織は脂肪を貯蔵する貯蔵庫であると同時に、アディポカインという機能性のたんぱく質を分泌します。その中には食欲を抑えたり、血管を誘導したり、インスリンというホルモン分泌を刺激するレプチンやインスリン感受性を高めたり、炎症を抑える作用のあるアディポネクチンなどが含まれます。**脂肪細胞に脂肪がどんどんたまっていく中で起こる変化として、【酸素欠乏】があります。**脂肪組織内で酸欠が起こると炎症を引き起こす物質であるアディポカインがどんどん分泌されるようになっていきます。結果、血圧が上昇しやすくなったり、血液中の脂肪値、コレステロール値の上昇も誘発します。脂肪が溜まっていることは、体にとって重大な内分泌以上状態なのです。

## ポッコリお腹は、要介護・老後への始まり

内臓脂肪は女性では少ないですが、男性では30代以降急激に増えていきます。俗にいうビール腹と呼ばれるお腹だけポッコリと出た状態は典型的な内臓脂肪過多です。この状態になっている時は、同時に腹直筋や腹斜筋と呼ばれる腹部の筋肉の萎縮を伴います。筋肉が萎縮しているため、だらしくお腹が出てしまうわけです。加齢に伴って生じる筋肉量と筋肉量の低下した状態を【サルコペニア】と呼びます。人は老化により、筋肉量の進行的な低下とそれに伴う歩行や運動能力(腰痛)などの機能低下を引き起こします。サルコペニアという言葉は、通常、高齢者が看護や介護を要する状態とならないように対応すべき病態として考えられます。高齢になって明るみになるだけでそのスタート地点は何十年も前から始まっています。サルコペニアに対応しようとする場合、本来は若年者から開始しなくては根源的には解決できません。肥満の人は、それだけでサルコペニア予備軍です。現時点で筋力の低下が既に明るみに出ているからです。