

皮下脂肪と内臓脂肪

私たちの体の約15%は脂肪組織です。皮膚の下の皮下脂肪は、外的な力を受けたときにダメージを最小減にする役目とエネルギーとして使われるのを待っている脂肪です（エネルギーを大量に必要とする場合には、ブドウ糖の代わりにエネルギーを作る働きをします）。

ご飯をたくさん食べてエネルギーを消費しないと、この回路は逆回転して炭水化物が脂肪に変わります。そして体に脂肪がたまりすぎ、問題が起こってきます。

次に内臓脂肪。内臓脂肪がたまりすぎると、代謝や循環が障害を受け、その結果、高血圧、高脂血症、糖尿病、肝障害、さらにはガンが心配されるようになります。

脂肪はホルモンに似た物質を出しています。ひとつはアディポネクチンで、動脈硬化を阻止する働きをしています。もうひとつはレプチンで、食べ過ぎて血糖値が急に上がったときに「食べ過ぎなのでもう止めましょう」と脳に信号を送る働きです。ところがその忠告を無視して食べ続け内臓脂肪が増えると、アディポネクチンとレプチンの量が減ることが分かっています。

とり過ぎが良くないのはこのためです。



遺伝子性乳がん・卵巣がん (HBOC)

HBOCは、米女優アンジェリーナ・ジョリーさんが両乳房を予防的に切除したことで注目を集めました。

HBOCは乳がんの5~10%を占め、親から子へ50%の確率で遺伝をし、通常より若い年齢で、両方の乳房に発症を繰り返します。

陽性の場合、70歳までに乳がんは56~87%、卵巣がんは27~44%かかる危険性があります。女性だけでなく、男性も同様に発症します。

HBOCかどうかは、血液検査で原因遺伝子に病的変異があるかを調べて診断します。変異がわかれば、未発症の血縁者も同じ変異があるか調べることで遺伝しているかがわかります。ただ、遺伝子検査は保険がきかず、発症者本人は25万円前後、血縁者は3万円前後の費用がかかります。

陽性とわかったら、まず行うべきは定期的な精密検査です。

日本乳がん学会のガイドライン（診療指針）では米国の指針に準じ、①18歳から月一度の自己検診、②25歳から6~12ヶ月ごとの医師による乳房の視触診と、毎年のマンモグラフィー（乳房X線検査）、磁気共鳴画像（MRI）検査が薦められています。

中性脂肪の話

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、中性脂肪値が基準値以上の高中性脂肪の人の割合は、50歳以上で約32%。見過ごしにはできない数字のようです。

食物に含まれる脂肪のほとんどは中性脂肪（98~99%）です。中性脂肪はエネルギー源とし

アラカルト

A LA CARTE

て蓄えられ、必要に応じて燃やされるわけで、中性脂肪そのものが悪いわけではありません。しかし、バランス悪く過剰に摂取した糖やアルコール、脂質は体内で中性脂肪へと変化し、そこに運動不足が加わると血液中の脂質バランスが崩れ、不健康のリスクへとつながる。

中性脂肪対策の基本はやはり食事と運動です。高コレステロールの場合は卵やチョコレート、バターなどを控えるようにいわれるが、中性脂肪の場合はエネルギー源となる糖を減らすことがポイント。さらにお酒（アルコール）はエネルギーが高く、中性脂肪となりやすいため要注意です。

このように中性脂肪値を上げない生活習慣のほかに、下げる努力も必要です。つつい食べすぎ、飲みすぎてしまい数値が下がらない方にお勧めしたいのが「大豆」です。なかでも「大豆たんぱく質」が健康に良いことが最近わかってきました。ただ、必要な量を摂るには豆腐だと2~3丁、豆乳だと1ℓ、毎日続けるのには難しい量です。そこで、消費者庁許可の特定保健食品（トクホ）を利用するのもひとつの手だと思います。

禁煙後の体重増加

タバコをやめると太るといわれていますが、禁煙に伴う体重の増加は、ニコチン依存の度合いが強い人ほど多いそうです。

禁煙するとなぜ体重が増えるのかについては、完全には解明されていませんが、ニコチンの離脱症状であるとの説が有力です。

太ってしまう8つの理由

- ①ニコチンは食欲を抑制
- ②味覚が正常化する
- ③臭覚も味覚同様回復し、においでも食欲が増進

- ④禁煙により基礎代謝が落ちると太りやすくなる
- ⑤口が寂しく、間食が増える
- ⑥胃腸の血流が増え、活動が活発になる（喫煙をすると血行が悪くなる）
- ⑦個人差はあるが、禁煙うつ（鬱）になり基礎代謝が落ちる
- ⑧禁煙をすると、猛烈に眠気に襲われることがあり、缶コーヒーなどを多く摂るようになる

参考：喫煙者の70%はニコチン依存症です。タバコをやめられないのは、意志が弱いのではなく、ニコチンの持つ強い依存性のためです。この70%の方々は治療が必要な病気とされています。禁煙外来で、お医者さん・看護師さんとタッグを組んで治療しましょう。



医療ニュース 1

血液1滴で早期がん診断

血液一滴から7分で早期の胃がん・大腸がんを診断できる手法を民間の医療関係の会社と昭和大学横浜市北部病院のチームが開発。

血液中のガン細胞が自然死した際に出る特定のタンパク質を金属チップに集め、レーザーを当てて分析する手法です。ガンが進行している患者ほど、このタンパク質の量が多いことも確認でき、ガンの進行度も推測することができます。

またガンの再発、抗がん剤の効果の判定にも利用することができ、チームは今後、すい臓ガンなど他の消化器ガンも一挙に診断が出来る手法を目指し、一疾患につき3千円程度で検査ができるようにしたいと語る。