



健康コラム Health Column

痩せてる人は生活習慣病にならない？ 非肥満者(やせ)でも生活習慣病の危険あり

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

●インスリン抵抗性が糖尿病やメタボリックシンドロームの原因に！

「肥満」や「やせ」の違いは、身長と体重で計算する「BMI」を指標に判定されます。日本では「BMI:25以上」が肥満の基準となっていますが、BMI:25未満でも、糖尿病などの生活習慣病(代謝異常)にかかる危険性が高いことが明らかになりつつあります。

●インスリン抵抗性とは？

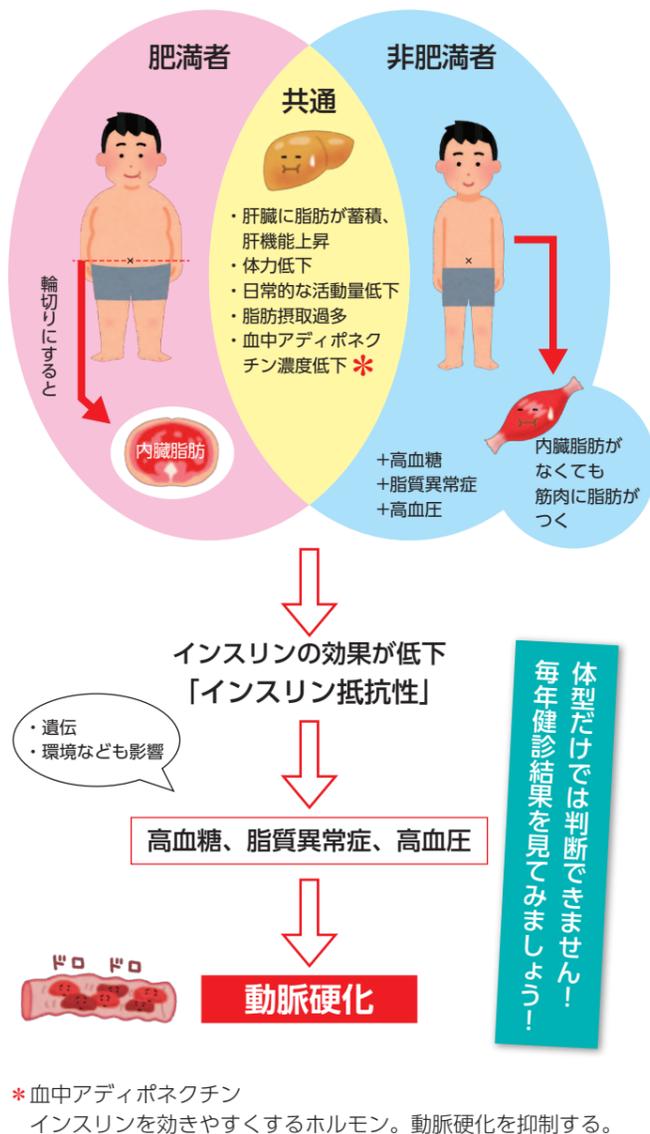
「インスリン抵抗性」とは、主に肥満や内臓脂肪の蓄積によって、インスリン(膵臓から出る血糖を下げるホルモン)の効果が低下した状態を指し、糖尿病だけでなく、メタボリックシンドロームの原因になるといわれています。脂肪の多くは皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられますが、別の場所(異所)にも蓄積されます。そのような脂肪を「異所性脂肪」と呼びます。肝臓に脂肪が蓄積されると脂肪肝、骨格筋に蓄積されると脂肪筋と呼ばれ、異所性脂肪でもインスリン抵抗性が生じると考えられます。脂肪の蓄積によりインスリン抵抗性が強くなりますが、脂肪の少ない非肥満者に、なぜインスリン抵抗性が出現するのでしょうか？

ある研究ではBMIが23以上25未満の非肥満者で心血管疾患(*)リスク因子(高血糖、脂質異常症、高血圧のいずれか)を持っていない人はインスリン抵抗性を認めませんでした。心血管疾患リスク因子を1つでも持っている人と骨格筋(脂肪筋)のインスリン抵抗性を認めました。

肥満ではなくても、心血管疾患リスク因子を持っていると、肥満者のメタボリックシンドロームと同様に動脈硬化が進行してしまいます。定期的に健診を受け、肥満・非肥満関係なく身体の現状を把握する事が大事なことです。

*心血管疾患…動脈硬化によって血管の内側が狭くなり、臓器へ酸素を運ぶ血液の供給が不足して起こる疾患です。代表的なものに、脳梗塞や心筋梗塞・狭心症などがあります。

図1 肥満者、非肥満者の特徴と共通すること



Minamishimabara CITY PROMOTION

南島原市の “オリジナルアニメ”を制作します!!

「住みたいまち、住んでみたいまち」の実現のため、市では平成26年度から市の魅力を市内外に発信し知名度・認知度を向上させることを目的としたシティプロモーション事業に取り組んでいます。平成29・30年度は、ショートフィルムという試みで市内の情景と故郷の美しさを表現し、「日本一撮りたいまち」としてPRを展開してきました。そして今回、新たな手法として市のオリジナルアニメを制作・発信しPRを展開していきます。



南島原の風景や街並が アニメで再現!!

南島原市を舞台に豊かな人、自然、観光、産業などを盛り込み、音楽を交えた「オリジナルアニメ」を制作します。アニメーションだからこそできる「質感」や「場面展開」などの表現方法で、市の魅力をPRします。アニメは1話あたり60秒の尺で全4話を制作し、作品中には南島原の風景や街並などの情景が登場する予定です。また、市の魅力を海外に向けても発信するため、インバウンド向けの外国語翻訳版も制作します。

市民声優・コーラスオーディションを 開催します

制作するオリジナルアニメの声優とコーラスを市民の皆さんから公募します。応募方法や収録などの詳細については、12月号以降の広報紙でお知らせします。

フォトコンテストを 開催します

南島原の風景を題材にしたフォトコンテストを開催します。入賞された作品の中からオリジナルアニメの風景画を選定します。応募の詳細については、12月号以降の広報紙でお知らせします。

申・問 総務秘書課 ☎73-6621 FAX: 82-3086 E-mail: hisyokouhou@city.minamishimabara.lg.jp