

# Dr. 中路の健やか通信 (其の70)

健やか協力隊長



中路 重之

## 第70回 QOL 健診 (その3)

### ❖内臓脂肪と体組成



以下 QOL 健診の測定内容を説明します。

まず内臓脂肪です(写真①参照)。体にたまる脂肪には、指でつまむ(握る)皮下脂肪と、お腹の中の、腸の周りなどにつく内臓脂肪があります。内臓脂肪の方が皮下脂肪より心筋梗塞とか脳卒中などの生活習慣病を起こしやすいことがわかっています。

でもこれまでは、皮下脂肪と内臓脂肪を同時に測ってしまう腹囲、つまりお腹の周囲の長さを測定していました。この写真の測定器では内臓脂肪だけを測定することができます。測定時間は 2-3 分で簡単に測れます。内臓脂肪だけを減らすというのは難しいです。しかし、体全体の脂肪を減らすと内臓脂肪から先に減っていきますから、減らしやすい脂肪ということもできます。



写真①

測定時間は 2-3 分で簡単に測れます。一つの目安となる基準は  $100 \text{ (cm}^2\text{)}$  で、それを超えると内臓脂肪が多い(たまっている)ということになります。内臓脂肪の目安  $100 \text{ (cm}^2\text{)}$  は、腹囲に換算すると男性で 85 cm、女性で 90 cmとされています。



最近の QOL 健診では簡易版として、おなかの写真を前後から撮影して内臓脂肪を推定する機器を使用しています。

次に体組成測定器です（写真②参照）。この機器では、脚と手と胴体（体幹）別々、さらには左右別々に筋肉と脂肪の量を測定します。数分で終わる検査で、痛みなどは一切ありません。測定原理は、全身に弱い電流を流して、脂肪と筋肉の電気抵抗の違いを利用



用して別々の部位の筋肉と脂肪の量を測定します。特に下半身の筋肉が注目です。なぜなら加齢とともに下半身から筋肉が落ちてくるからです。下半身の筋力が弱くなると、歩くときフラフラして、



転倒や骨折につながります。下肢の筋肉を維持するためには、基本的には歩くことが大切ですが、スクワット運動などの筋トレが効果的です。筋トレの施設に通っている人は週に 1 回でも明らかに下半身の筋肉量が維持されます。

週 2 回では確実に増えます。



写真②  
体組成（体脂肪も）測定：インピーダンス法