

作成番号:0227

=====

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

=====

号数:2024-227

内容:長期運動によって健康的な皮下脂肪の蓄積が促進され健康に良い影響を及ぼす

出典:Years of endurance exercise training remodel abdominal subcutaneous adipose tissue in adults with overweight or obesity.

Nature metabolism. 2024 Sep;6(9);1819-1836.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39256590/>

内臓脂肪とはお腹の内臓まわりについての脂肪、皮下脂肪は皮膚の下の皮下組織に蓄積する脂肪のことである。一見太って見えなくても、内臓脂肪が蓄積されている人も居て、内臓脂肪はほかの脂肪と比べて「つきやすく、減らしやすい」のが特徴である。たとえ腹筋が割れた状態にならなくても、長期間定期的な運動によって健康的な皮下脂肪の蓄積が促進され長期的には健康に良い影響を及ぼすか否かを米ミシガン大学の研究者らは調査して、その結果は、「Nature Metabolism」に9月10日掲載された。

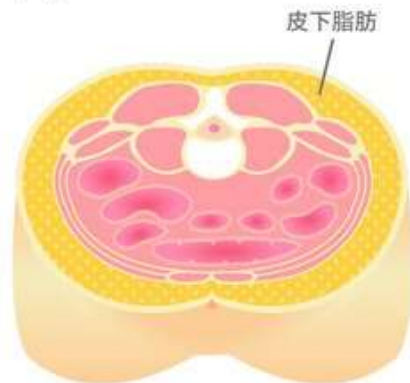
肥満、または過体重の男女8人ずつで構成された2つのグループが対象とされ、1つのグループは、少なくとも2年間、週に4回以上運動していることを(運動群)、もう1つのグループは定期的な運動をした経験のないことを報告していた(非運動群)。対象者から腹部皮下脂肪組織を採取し、構造や代謝機能を調べて比較した。その結果、運動群では非運動群と比べて、構造的および生物学的な特徴があり、それが脂肪の蓄積能力を高めていることが明らかになった。具体的には、運動群では、毛細血管やミトコンドリアの数、代謝を助ける有益なタンパク質の量が多く、代謝を妨げる可能性のあるコラーゲンの一種(Col6a)の量が少なく、炎症に関与するマクロファージの数も少ないことが示された。

脂肪を最も健康的に蓄積できる場所が皮下脂肪組織であることを踏まえると、運動により皮下での脂肪の蓄積能力が増すことで内臓脂肪を蓄積する必要性が低下し、それが健康リスクの低下につながる可能性がある。

肥満のタイプ



内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満