

体脂肪は本当に悪者？いつから？どうして？

からだの中にはいくつかの種類の脂肪(脂質)が存在し、必要な場所に必要な量が置かれ、生命と健康の維持に機能しています。その中で体脂肪は、外部衝撃からの保護や体温維持、不足に備えたエネルギーや身体の構成材料の蓄え、さらには食べすぎを防ぐための食欲コントロールなどの役割があります。無くてはならないものなのです。しかし、数百万年ともいわれる人類の飢餓の歴史に対し、日本においてはこの50年という短い期間で飽食の時代に転じ、体脂肪を過剰に蓄積したことによる病気の発症を増やし続けています。特に、溜めすぎた内臓脂肪が分泌する悪いホルモンは高血圧症や糖尿病

を発症させ、さらに深刻な心臓や脳、腎臓の病気などに進展する危険性が高いことが分かっています。また近年、臓器内部に溜まった異所性脂肪という本来あるはずのない場所に蓄積した脂肪について、臓器の病気だけでなく内臓脂肪と似た悪影響を及ぼす可能性(脂肪毒性)が注目されています。内臓脂肪と異所性脂肪は、皮下脂肪の蓄積レベルを超えた時に蓄えられると考えられており、幸いなことに食事や運動の調整で比較的減らし易いのもまた内臓脂肪や異所性脂肪と言われています。溜まりすぎた体脂肪に気づいたら、病気の種を成長させないように早めの食事と運動の見直しをお勧めします。

体脂肪のいろいろ		悪影響の強さ ^{※1}
正所性脂肪	皮下脂肪 皮膚の下の体表面の近くにある脂肪、過剰は下半身型肥満(お腹がつかめる)で女性に溜まりやすい	低い
	内臓脂肪 胃や腸などの内臓の周りにある脂肪、過剰はおなかぼっこり型肥満(お腹をつまめない)で男性や閉経後の女性に溜まりやすい 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上が高リスク ^{※2}	高い
異所性脂肪	内臓や筋肉の臓器細胞の中に溜まった脂肪(脂肪肝 ^{※3} ・脂肪筋・脂肪膵・心臓周囲脂肪など)、外見で分かりにくい	高いことが示唆されている

- ※1 過剰についている場合です。不足も、免疫力低下(体調不良)、ホルモンバランスの乱れなどの悪影響があります。
- ※2 家庭用の体組成が測れる体重計の数値を参考にする場合は、メーカーによって誤差や数値判定が異なりますのでご注意ください。
- ※3 脂肪肝は、腹部超音波検査(検診)で判定できます。

水道メーターボックスの維持管理について

水道メーターは、水道料金を決めるための大切なメーターです。水道使用量を把握するために2ヶ月毎に検針をおこなっておりますが、正確、かつ効率的に検針をおこなうために、次のことにご注意のうえご協力をお願いします。(令和6年度は、公益社団法人大崎町シルバー人材センターに検針の業務を委託しています。)

 <p>メーターボックスの上には物を置いたり車両を駐車したりしないでください。草木が伸びる季節には周辺の草刈等をおこなってください。</p>	 <p>メーターボックスの中はきれいにしてください。中に土などが溜まるとメーター指針が読めなくなってしまう。</p>	 <p>犬等は、メーターボックスから離してつないでおいてください。</p>	 <p>メーターボックスが増築した建物等の中に入ってしまった場合は、移設するか、いつでもメーターボックスの確認ができる状況にしてください。また移設する場合の工事費は個人負担となります。</p>
---	---	---	---