健診データを見ながら考えます

2022.4.1

脂肪細胞 から分泌される物質

アディポ（脂肪） サイトカイン（生理活性物質）といって、善玉と 悪玉があります

なぜ、この物質を出すようになっているのでしょうか？ 必要だから出すようになっているのだと思いませんか？

1 正常な脂肪細胞量（ BMI 18.5～24.9 ）の時

小型 脂肪細胞

善玉 のサイトカイン がたくさん出ます

良く仕事をしている組織（心臓、血管、腎臓等）では、いつも酸化ストレス状態におかれています。修理していくためにこの物質が必要なのです

抗動脈硬化作用
抗炎症作用
インスリンの働きをよくする作用

正常な血管を保つ

2 脂肪細胞が肥大化（ BMI 25以上 ）した時

大型 脂肪細胞の中身は中性脂肪

悪玉 のサイトカイン がたくさん出ます （ 善玉 は少なくなります ）

主なものでは

- 血栓を作りやすくする → PAI-1
- 中性脂肪が分解されてできる脂肪酸で、インスリンの効き目を邪魔するので、糖が細胞にとりこまれず残ってしまう． 過剰な脂肪酸がウロウロして、血管内皮機能を低下させる（脂肪毒性） → 遊離脂肪酸
- インスリンの効き目を邪魔するので、糖が細胞にとりこまれず残ってしまう. 血管内皮細胞に障害を起こす → TNF-α
- 血圧を上げやすくする → アンジオテンシンノーゲン

動脈硬化を進める

3 その結果、絵で表してみると･･･次頁

4 体重が、3～5%減ると善玉サイトカインの出が良くなる