

# 心臓疾患

悪玉脂肪が命の危険性を高める  
危険を回避する  
効果的ダイエットのススメ

## 極悪エイリアン脂肪が血管内部を破壊

最近の日本人で死因第二位を占めるのが心臓疾患です。しかも、昨年夏のサッカー元日本代表選手的心筋梗塞による突然死のように、手当しようがないまま亡くなってしまうことが少なくありません。今回紹介するのは、その危険性を高める新たな犯人を発見し、あわせて撃退方法を探ったものです。

心臓がいきなりエイリアンか何か得体の知れない怪物に噛みつかれたように痛みだし、停止してしまうことで死に至るのが心筋梗塞などの心疾患で、その原因、真犯人を探っていくと、なんと「脂肪」だということがわかってきました。体脂肪や皮下脂肪というメタボを連想するだけでもありませんが、「心臓脂肪」を猛毒を吐き出す「極悪脂肪」へと変えてしまうメカニズムがあるのです。それは、心臓を覆った脂肪から冠動脈にのびた毛細血管を通じて「猛毒」を送り込み、血管内部を破裂させ、心筋梗塞を引き起こすというものです。

## 「肥満」と「ヤセ型」危ないのはどちら？

脂肪と言えば肥満の人に多く、そちらの方が危険だと思われがちですが、必ずしもそうとはばかりはいえません。というのも、もともと持っている脂肪細胞の数が深く関係しているからで、太った人はヤせている人より脂肪細胞の数が多く傾向があります。摂取カロリーが多すぎると脂肪細胞一つ一つが膨張し、貯蔵タンクのように余分なカロリーを脂肪として蓄えます。この時、脂肪細胞の数が少ないヤセ型の人は、太った人よりも少ない量で脂肪タンクがいっぱいになりますから、心臓をはじめ本来つくはずのない場所に脂肪が蓄積することになるのです。

この猛毒の正体とは、脂肪内部に集まったマクロファージ(白血球の一種)で、本来はいわば体内の掃除屋ともいべきものなのですが、巨大化した脂肪細胞を異物とみなして攻撃します。その際、脂肪細胞を溶かそうとして出す「毒」が、毛細血管を通過して心臓に流れ込み、血管を破壊すると考えられているのです。

ですから、若い頃はヤせていたのに最近急に太ったという人が、知らないうちに心臓に脂肪をため込んでいる可能性が高いのです。

もちろん、太っている人は安心ということでは決してありません。ヤせている人も太っている人も、体重増加は心臓脂肪を増やす危険があります。おなかに内臓脂肪がついているということは心臓にも脂肪がついていると認識すべきで、メタボの本当の恐ろしさは、自覚症状のないまま心筋梗塞のリスクを高めていることなのです。



## とっておき! 心臓脂肪撃退法

では、どうしたら危険な心臓脂肪を落とせるのでしょうか。徳島の場合はとくに車社会で玄関から目的地まで移動できるため歩くことが少なく、それに加えて食の欧米化、高カロリー傾向などもあって「糖尿病による死亡率日本一」といった不名誉な記録が続いています。それだけに、いろいろな機会を通して様々な取り組みをしてみることが大事です。まずは難しく考えず、無理せず、思い思いの方法にチャレンジしてみましょう。

朝晩体重を記録	筋トレ	歩く
良くかむ	夜食禁止	
減酒	禁煙 など	

番組での実験では、わずか3週間足らずで全員の体重が減少し、ほとんどの人が心臓周りの脂肪も10%以上減らす事に成功しました。しかも、体重の減少よりも大きい割合で心臓脂肪が減っていたのです。

つまり、心臓脂肪撃退の秘策とは、「ちょっと頑張れば、それなりに減らせる」を知ることなのです。日常生活の予防としてオススメなのが、運動と食事の管理による減量方法です。スポーツジムなどに通うまでしなくても、むしろ駅まで歩くようにして1日1万歩を確保するといったことが大事で、食事面では、脂っこいものを減らすとかサバやアジの青魚に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)を多く摂るよう心がけるのも良いでしょう。「増えやすい」けどもその一方で「減りやすい」のが心臓脂肪の特徴です。とにかく、できることからやってみること、そして長続きするダイエットのやり方を工夫してみてください。

## 心臓脂肪って何？

皮下脂肪や腹部の内臓脂肪などにたまると考えられてきた余分な脂肪が心臓の周りに蓄積してしまったものです。通常は蓄積しないはずの場所につくため、皮下脂肪などに比べて体により悪い影響を与えると考えられています。

## 脂肪が出す「毒」とは？

脂肪細胞が肥満して巨大化すると、体がそれを異物とみなし、攻撃することがわかってきています。(攻撃するのは、白血球の一種、マクロファージです。ウイルスや死んだ細胞などを食べて分解する体内の「掃除屋」です。)脂肪細胞を壊そうとして出す「毒」が、近くにある心臓に悪影響を与え、心筋梗塞などを起こすと考えられています。



説明は、  
徳島大学病院循環器内科・科長  
佐田政隆(さたまさたか)教授  
■問合せ先 / 循環器内科 Tel.088-633-7851