

太っていても生活習慣病を発症しない人がいるのに、やせていても生活習慣病になる人がいるのはなぜか。この手掛かりとなるのが、近年注目されている「皮下脂肪でも内臓脂肪でもない、異所性脂肪」です。

どこに脂肪がたまるのかという観点で、脂肪組織は皮下脂肪と内臓脂肪（腹部脂肪）に大

きく分けることができますが、この異所性脂肪は、本来の貯蔵部位である脂肪組織にたまった脂肪とは全く異なるため、「第三の脂肪」とも呼ばれます。厳密には脂肪細胞以外の細胞の中にたまった脂肪のことを指しますが、広い意味で、脂肪組織以外の他の臓器の細胞外に分布する脂肪を含むこともあります。

わが国のメタボリックシンドロームの診断基準では、内臓脂肪型肥満が必須項目として取り上げられており、こ

気づきにくい 異所性脂肪の蓄積

小川

佳宏

れが糖尿病や高血圧あるいは動脈硬化性疾患などの生活習慣病の危険因子であることは言うまでもありません。一方、見かけ上太っていないからといって、生活習慣病のリスクが低いとは限りません。中年の男性や閉経後の女性では、皮下脂肪よりも内臓脂肪としてたまりやす

さまざまな生活習慣病を発症します。食べ過ぎて皮下脂肪にため切れなくなった余剰の脂肪は内臓脂肪に流れ込み、それでもダメなら異所性脂肪として脂肪組織以外の臓器にたまるということです。

脂肪組織は、長い飢餓の時代を生き抜いてきた人類にとつて、来るべき飢餓に備えて余剰エネルギーを蓄える重要なところ。肥

満、特に内臓脂肪型肥満は生活習慣病のリスクになるため、ダイエットによる減量は重要なことですが、ためるべき場所に適度に脂肪を蓄えておくことは大切なことであり、やせ過ぎもさまざまな健康障害をもたらします。「異所性脂肪」という古くて新しい概念は、肥満や体脂肪分布と生活習慣病の関連を見直すよい機会になるでしょう。

くなり、相対的に内臓脂肪や異所性脂肪が多くなります。このように、太っていないなくても「隠れ内臓脂肪蓄積」ともいべき体形になると、異所性脂肪はそれぞれの臓器において「脂肪毒性」と呼ばれる病態を引き起こし、脂肪肝や非アルコール性脂肪肝炎（NAFLD）、糖尿病などの

（東京医科歯科大学／九州大学教授）

- 制作:東京本社サンデー版編集部 羽雁渉
- 取材協力:小川佳宏 東京医科歯科大学/九州大学教授
- 出典・参考文献:「日本人なら知っておきたい『異所性脂肪』の恐怖」(小川佳宏著、ワニブックス)、「異所性脂肪 メタボリックシンドロームの新常識」(小川佳宏編、日本医事新報社)、「病気がみえる 3 糖尿病・代謝・内分泌」(医療情報科学研究所編、メディックメディア)ほか