

## 内臓脂肪は皮下脂肪よりも心臓血管病リスクを高める

内臓脂肪は皮下脂肪と同様、中性脂肪高値、HDL コレステロール低値、高血圧や糖尿病リスクの上昇などの異常との関連が認められている。本研究では、腹部脂肪の量と質の変化と心臓血管病のリスクの変化に関連がみられるかについて検討した。

米国のフラミンガム心臓研究に参加した 1,106 人（平均年齢 45 歳）を対象とし、腹部脂肪量を測定するために腹部CTを実施した。平均 6.1 年の追跡の結果、脂肪量の増大と脂肪密度の減少が心臓血管リスクの変化に関連することが示された。すなわち、脂肪が 500cm<sup>3</sup>増大するごとに、高血圧（オッズ比：皮下脂肪 1.21；内臓脂肪 1.30）、高中性脂肪血症（同：皮下脂肪 1.15；内臓脂肪 1.56）、メタボリック症候群（オッズ比：皮下脂肪 1.43、内臓脂肪 1.82）を新たに発症するリスクが上昇し、皮下脂肪に比べて内臓脂肪のほうがリスク上昇が大きかった。この関連性は肥満指数（BMI）やウエスト周囲径の変化を考慮しても有意なままであった。

したがって、内臓脂肪のある人は、皮下脂肪の多い人よりも心臓血管病リスクが高くなることが示唆された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2016; 68(14): 1509-1521