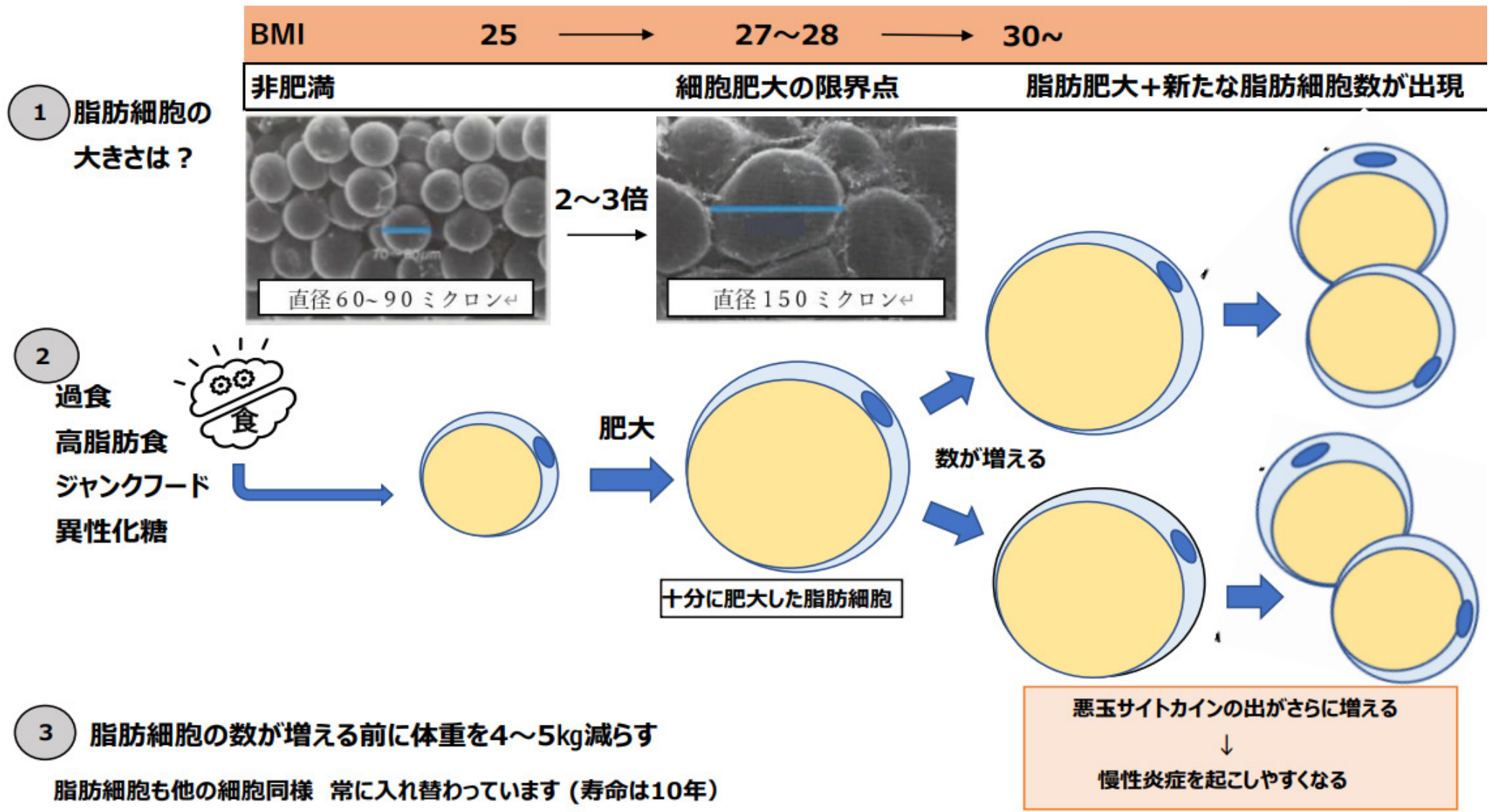


資料：愛媛県特定健診・
特定保健指導実施者育成研修資料

脂肪細胞ってね

大きくなる（肥大化）だけでなく数も増えていくんです



資料：愛媛県特定健診・
特定保健指導実施者育成研修資料

脂肪細胞ってね

新しいことがわかってきたんです・・・

① エネルギーを貯めたり出したりしている

② いろいろな物質（生理活性物質）を出している

高くなった健診データ
に印をつけてみます

BMI25をこえると悪玉サイトカインがたくさん出ます

😊 善玉サイトカイン BMI (18.5~24.9)

- ・インスリンの働きを良くする
- ・血液の中で動脈硬化を起こさないようにしてくれる
- ・血管に炎症を起こさないようにしてくれる
⇒ **アディポネクチン**

・「おなかがいっぱいになったよ」と教えてくれる

- ・エネルギーになる脂肪を必要に応じて出し入れしてくれる
⇒ **レプチン**

😈 悪玉サイトカイン (BMI 25以上)

- TNF-α**
・インスリンの働きを悪くする ・血管に炎症を起こす
- インスリンの働きを悪くする
⇒ **レジスチン**
- 血圧を上げる（特に下の血圧）
⇒ **アンジオテンシンノーゲン**
- 細動脈を固くする（特に下の血圧）
⇒ **HBEGF**
- 血栓を作る
⇒ **PAI-1**

高くなった健診データ

- 血糖
- HbA1c
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール
- 血圧
- 尿酸
- 尿蛋白
- eGFR

血管内皮障害

↓

動脈硬化

③ 体重を、3~5%減らすと 😊 善玉サイトカインの出が良くなります