

# 院長の独り言

(2015年9月7日執筆)

今回はアディポネクチンのお話です。アディポネクチンと言われても何のことかさっぱり分からない方が多いと思いますが、アディポネクチンは脂肪細胞から分泌される善玉ホルモンです。働きは多岐にわたっています。まず、脂肪酸を燃やして身体の体温を維持するための熱を発生させます。熱は筋肉だけではなく、脂肪からも発生されるのです。次に、糖分の取り込みや利用を促進します。さらに、過剰な炎症反応を抑えます。血中のアディポネクチン濃度の高い人が、メタボ・糖尿病・動脈硬化・心臓病・がんになるリスクが低くなると言われています。100歳以上の長寿者には血中アディポネクチン濃度の高い人が多いことからアディポネクチンは、長寿ホルモンと言われています。

アディポネクチンの分泌は内臓脂肪と関連しています。つまり、おなか周りにたっぷり脂がついて内臓脂肪が増えると分泌は減ります。ですから逆に、アディポネクチンを増やすには、糖質カットダイエットでおなかの脂肪を減らすことに加えて、適度な運動が有効です。食品では、大豆加工食品、緑黄色野菜、コーヒーなどがアディポネクチンを増やすと言われていますが、食品は大量に食べ続けることができませんので、やはりダイエットと運動がポイントだと思います。アディポネクチンで、ご長寿万歳！

