



予防衛生部事業

# 「グッド・ダイエットで

## 第8回吹田薬剤師会市民すこやか講演会

主催：吹田市薬剤師会



# アディポネクチンを 増やそう!

多かれ少なかれ、  
誰にでもある脂肪細胞から  
何と、メタボリックシンドロームを防ぐ  
普玉ホルモンが分泌されている！  
意外な事実ですが、  
それが「アディポネクチン」。



# 吹田 母子會報

発行所  
吹田市出口町  
吹田保健所内  
吹田母子會  
事務所 電話 (6389) 6723 番  
FAX (6389) 6747 番  
編集発行人  
鈴木 弥栄子

### 前田 和久氏

大阪大学大学院  
医学系研究科特任講師/  
北千里  
「前田クリニック」院長



【略歴】  
平成11年 大阪大学医学部卒業  
平成5年 大阪大学細胞工学センター：ゲノムプロジェクトにおいてヒトアディポネクチン遺伝子をクローニング  
平成11年 ハーバード大学パブリックヘルス校栄養部門留学、同校助手  
平成14年 帰国後、大阪大学附属病院未来医療センター、循環器内科学助手、内分泌代謝内科学医学部講師、統合医療学寄附講座准教授を経て  
平成27年 現職  
著書など：  
「ハーバード大学医学部公式ガイドブック～太らない、病気にならない、おいしいダイエット(光文社)」  
「メタボリックシンドロームを防ぐグッド・ダイエット(医歯薬出版)」  
「Dr Good Diet (レイクリエーション)」  
専門医：総合内科専門医、循環器専門医、糖尿病専門医、肥満症専門医、抗加齢医学専門医

3月6日(日)メシアター集会所にて予防衛生部の健康栄養学級の一環として、吹田市薬剤師会の主催の市民すこやか講演会に母子会からも60名が出席致しました。私達ほどのように肥満を解消し内臓脂肪を減らしていけばいいのでしょうか。それには「アディポネクチンを増やそう」とわかり易くご講演されました。その時の内容を前田先生にご寄稿いただきましたのでご紹介いたします。

肥満という、病気が蔓延し始めている現代。かつてはスリムなイメージがあった日本人についても、若い女性だけは体重減少の傾向にあるものの、特に男性は総じて体重が増え続けています。肥満は、糖尿病や心臓病、脳卒中などの循環器疾患を引き起こすだけでなく、大腸がん、前立腺がん、女性なら乳がんといった、がんの原因にもなりえます。私が担当している大阪大学附属病院のウェイトマネジメント外来では、従来の糖尿病、心臓病患者に加え、がん患者の減量にも力を入れるようになってきました。鬱

病といったメンタル面の影響も、新たに注目されています。ほかにも内臓脂肪と密接な関係があるとされる睡眠時無呼吸症候群、物理的な重さが影響する関節痛など、肥満に関連する健康問題は数えきれないほど。つまり、肥満は人間の身体にとって「いどころなし」というわけでは、私たちがどのようにして

肥満を解消し、内臓脂肪を減らしていけばいいのでしょうか。世間にはさまざまなダイエット法が氾濫しています。が、長年にわたる正確なデータに基づくものはほとんどありません。私たちが提唱する「グッド・ダイエット」のベースとなっているのは、アメリカ・ハーバード大学で、1970年代から30年以上にわたり、30万人ものデータを収集して確立された「ハーバード式ダイエット」。医療関係者の間では既に浸透しつつあるこの手法を、いかに日本人に合う形で取り入れるかを検証し、新たに編み出されたものです。

ハーバード式ダイエットの基となる疫学研究では同グループの創始者で私の恩師でもあるウイレット博士らは3つの大規模な前向き研究を行っており、女性看護師保健研究(NHS)は1976年、フランク・スピザー博士の指導の下、12万1千人の女性を対象として経口避妊薬の長期的影響を調べることから始まりました。1989年には5万2千人の男性と新たに11万6千人の若い女性を登録して、成人期早期におけるリスク因子の研究を開始され、いずれの調査においても、24年ごとに病歴、喫煙、身体活動量、食事に関するデータを収集し、主要疾病の発生について追跡調査しています。追跡調査により、食事の内容の変化、長期にわたる食生活の変化、喫煙の影響などを詳しく調べることができるほか、足指の爪の切片と血液サンプルも採取されました。前者は微量元素と重金属の摂取量を計測するために使用し、後者はホルモン分析や栄養分析、DNAによる遺伝的危険因子の特定に使用していました。これら大規模な食事

調査においては、心臓病、脳梗塞、糖尿病、ガン、腎臓結石、胆石、神経系の変性疾患(認知機能障害など)など様々な疾病の発症リスクと食事の関連について、様々な側面から研究がなされ、確立されたハーバード式ダイエット法によると、例えば冠動脈疾患の80%あるいは糖尿病の90%は食生活を中心としたライフスタイル改善により予防できることが報告されるなど、日本は勿論、世界中の心臓病や糖尿病の学会の食事ガイドラインに大きな影響を及ぼしてきたのです。

そして「グッド・ダイエット」と、切っても切れない重要なホルモンが大阪大学で発見されたアディポネクチンです。アディポネクチンは、内臓脂肪を含む全身の脂肪から分泌され、身体にさまざまなよい効果をもたらす善玉因子。たとえば肝臓や筋肉に働いて糖尿病を予防したり、破れた血管に入り込んで動脈硬化を防いだり。さまざまな病気を、未然に防いでくれる働きがあるのです。これまでの研究で、健康なライフスタイルを保っている人ほど血中アディポネクチン値が高いことがわかっており、別名「品行方正ホルモン」とも呼ばれています。つまり、正しい食生活と適度な運動に支えられた「グッド・ダイエット」こそが、アディポネクチンを増やす最適の方法なのです。

さあメタボリックシンドロームの救世主「アディポネクチン」を増やすグッド・ダイエットを始めましょう！

血管の中でカンはこびります！  
「肌年齢を1歳でも若くし！」とせつせと時間とお金をかけていそいそスキンケアは、女性の独壇場と思っていたら、近頃は美肌志向の男子も増えているようです。肌表面からのお手入れも大事ですが、まずはもっと深いところ、体内のアンチエイジングに目を向けてみませんか。  
「人は血管とともに老いる」という言葉があります。血管は、全身にくまなく張りめぐらされた文字どおり、私たちの体のライフライン。絶えず間なくすみずみまで栄養や酸素を選び、老廃物や二酸化炭素を回収して、若さと健康を保っています。血管が若々しい間は壁が薄くしなやか、弾力性に富んでいますが、老化してくると、古いゴムホースのように厚くもろくなり、血液が流れにくくなって肌や全身の機能の低下を招きます。  
注目したいのは、この血管の老化は年齢より生活習慣に大きくかかわっていること。そして、血液中には血管の老化をはじめさまざまな健康トラブルを防ぎながら、若さと健康のパロメーターになる働き者がいること。それがこの特集の主人公「アディポネクチン」なのです。

体のサビやコゲを撃退！  
同じ年齢でも、はつらつと若い人もいれば、老けて見られる人がある。その違いはどこにあるのでしょうか。  
加齢を促す「老化」現象は、実は体内で起こっています。

→2面に続く

|      |              |
|------|--------------|
| 3/29 | 定例幹部会        |
| 3/28 | アディポネクチン(老健) |
| 3/27 | アディポネクチン(老健) |
| 3/26 | アディポネクチン(老健) |
| 3/25 | アディポネクチン(老健) |
| 3/24 | アディポネクチン(老健) |
| 3/23 | アディポネクチン(老健) |
| 3/22 | アディポネクチン(老健) |
| 3/21 | アディポネクチン(老健) |
| 3/20 | アディポネクチン(老健) |
| 3/19 | アディポネクチン(老健) |
| 3/18 | アディポネクチン(老健) |
| 3/17 | アディポネクチン(老健) |
| 3/16 | アディポネクチン(老健) |
| 3/15 | アディポネクチン(老健) |
| 3/14 | アディポネクチン(老健) |
| 3/13 | アディポネクチン(老健) |
| 3/12 | アディポネクチン(老健) |
| 3/11 | アディポネクチン(老健) |
| 3/10 | アディポネクチン(老健) |
| 3/9  | アディポネクチン(老健) |
| 3/8  | アディポネクチン(老健) |
| 3/7  | アディポネクチン(老健) |
| 3/6  | アディポネクチン(老健) |
| 3/5  | アディポネクチン(老健) |
| 3/4  | アディポネクチン(老健) |
| 3/3  | アディポネクチン(老健) |
| 3/2  | アディポネクチン(老健) |
| 3/1  | アディポネクチン(老健) |
| 2/29 | アディポネクチン(老健) |



原因の一つは「酸化」。体内で過剰に発生した活性酸素が細胞を傷つけ、体のさまざまなところをサビさせて病気を老化を引き起こします。もう一つは「糖化」。体内で過剰になった糖がたんぱく質と結びつき、体温の熱でコゲること。全身に老化物質を蓄積させ、さまざまな健康トラブルや肌のくすみ、たるみ、シワなどを生じさせます。



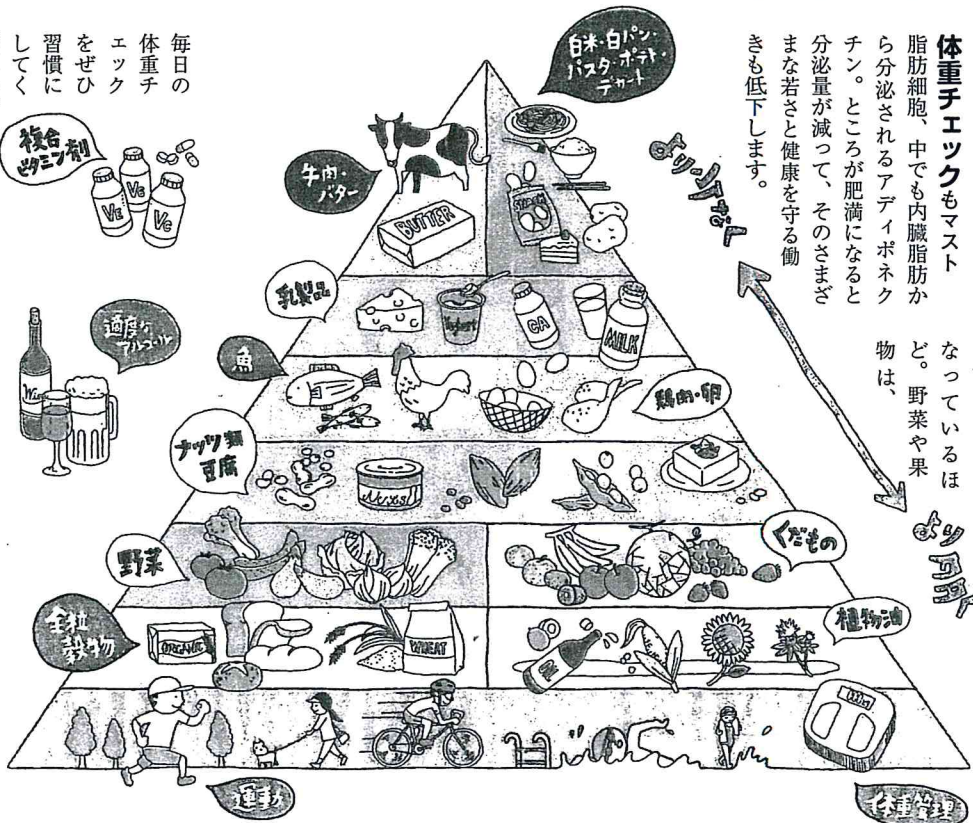
## アンチエイジングにつながる6つのキーワード

**植物・魚・ナッツなど 良質な脂肪**  
脂肪抜きダイエットは循環器系に負担をかけるもと。むしろ、良質な脂肪は美容に不可欠なものです。オリーブ油などの植物油、魚の油など不飽和脂肪酸は、すずんで摂りたい脂肪です。ナッツ類も不飽和脂肪酸を多く含んでいるうえ、酸化作用のあるビタミンEも抱負でオススメ。但し、カロリーが高いのでひとつまみだけを毎日、というのが上手な食べ方です。

**未精製炭水化物**  
急激な血糖値の増加は老化の原因のひとつ。雑穀パンや玄米ごはん、グラノーラなど、しっかり噛んで食べる未精製炭水化物なら、血糖値の上昇がゆるやかに。次に空腹感を感じるまでのスパンが長いので、食べ過ぎも防げます。食物繊維もたっぷり。

**質の良い睡眠**  
睡眠不足によるストレスも、アテイポネクチンの大敵。反対に、ぐっすり眠ると成長ホルモンの分泌も活発になります。じつは成長ホルモンは子どもだけでなく、大人にも大切。脂肪を燃焼させたり、血行を高めてつやつやお肌をつくってくれたり。これぞアンチエイジングの要なのです。

**体重チェックもマスト**  
脂肪細胞、中でも内臓脂肪から分泌されるアテイポネクチン。ところが肥満になると分泌量が減って、そのさまざまな若さと健康を守る働きも低下します。



さあ、今日からあなたも「グッド・ダイエット」!

# 1年間を振り返って

岸部支部長 佐倉 琴江

この作品が有り、大変楽しく有意義な一年でした。皆様は助けて頂き、ありがとうございました。

ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富なので、積極的に摂りたいもの。お酒好きでメタボが気になる方なら、ぜひ「ポリフェノール」たっぷりの赤ワインを。適度なアルコールはむしろ健康によいというのも「グッド・ダイエット」の魅力です。

**運動でリフレッシュ**  
たとえば一駅手前から通勤がてらのウォーキング。歩くのがリフレッシュします。ランニングでも、軽いスポーツでもOK。頑張りすぎず、心地よい疲労感が残る程度の運動を、できるだけ毎日取り入れましょう。

万能和食の素 5倍濃縮  
特製 つゆ  
株式会社 ホリウチ  
商品のご注文・お問い合わせは...  
フリーダイヤル 0120-88-0791  
564-0011 大阪府吹田市岸部南3-14-9  
EL (06)6381-0791 FAX (06)6382-2734

株式会社  
トラベルバンクジャパン  
個人観光旅行・団体旅行の手配はもちろん、  
「旅行」を軸として派生する業務全般の役割を担います。  
〒571-0046 門真市本町 7-15-2F  
☎06(6903)3344 FAX06(6903)3666  
E-mail : info@tbitour.com  
travelbank.co.jp

OPPEN  
美と豊かさの創造  
オープン化粧品株式会社  
〒564-8501 大阪府吹田市岸部南 2-17-1  
TEL. 06(6382)9100(代)  
http://www.oppen.co.jp

Let's TRY!  
KAMITANI  
ビル・マンション  
住宅・リフォーム  
土木工事  
設計・施工  
〒564-0063 大阪府吹田市江坂町3丁目3番1号  
株式会社 紙谷工務店  
代表取締役社長 紙谷 繁夫  
TEL:06(6385)1701(代) / FAX:06(6330)6408  
URL http://www.kamitani-works.co.jp  
支店: 東京・札幌・池田

吹田市医師会立訪問看護ステーション  
非常勤職員募集  
時間: 9:00~17:00 \*時間・勤務日数などは要相談  
休日: 土・日・祝、年末年始(12/29~1/3)  
募集: 非常勤看護師  
(正看護師・実務経験5年以上)  
非常勤ケアマネージャー  
(要看護師免許・介護支援専門員資格)  
吹田市医師会立訪問看護ステーション  
吹田市津雲台1-1-D5 ☎06-6872-1105

一般社団法人 吹田市歯科医師会  
〒564-0072  
吹田市出口町19-2 市立保健会館内  
TEL 06-6389-1865  
FAX 06-6389-3387

健康のお手伝い  
「かかりつけ薬局を持ちましょう」  
(一社)吹田市薬剤師会  
事務局 〒564-0072  
出口町19-2 吹田市立保健会館内  
TEL 06-6386-8931  
FAX 06-6378-0220  
http://www.suiyaku.jp/