

みんなの生き生きライフ

神戸市  
医師会  
だより

# 健康と笑顔

第61号  
2026.10月

Kobe Medical Association

年3回発行

## 内臓脂肪

特集

なんとなく聞いたことがある、  
皮下脂肪と内臓脂肪…。  
内臓脂肪は、万病のもとです。

健康ZOOMUP  
相談しにくい悩み「頻尿」  
どうすればいいの？  
ものづくりのまち神戸  
グリコピア神戸  
ホームドクターに聞く！  
健康アドバイスQ&A  
老眼の進行  
コラム  
骨粗鬆症について



一般社団法人 神戸市医師会

# 内臓脂肪

なんとなく聞いたことがある、皮下脂肪と内臓脂肪……。内臓脂肪は、万病のもとです。

## 体脂肪って、何？

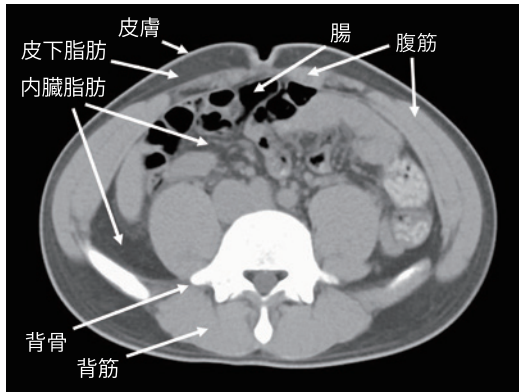
「体脂肪率は高いとよくない」。そんなイメージを持っている方は多いと思います。では、その体脂肪とは何なのでしょう。

体脂肪は、体にある脂肪組織をすべて合わせたものです。人の体には多くの場所に脂肪組織があります。皮下脂肪や内臓脂肪という言葉も聞く機会があると思いますが、ほかにも「脂肪肝」と言うように、肝臓などの臓器や筋肉にも脂肪が含まれています。

皮下脂肪は、全身の皮膚の真下に存在する脂肪組織です。一方で、内臓脂肪は胃や腸といったおなかにあ

る臓器の周りに存在する脂肪組織です。画像はCTで見たおへその高さの断面図です。一番外側の白い部分が皮膚です。そのすぐ内側のグレーに見える部分が皮下脂肪で、お

■CTで見たおへその高さの断面図



なか周りに一周あります。筋肉の内側がおなかの中です。中が黒く見えるのが腸で、その周りの皮下脂肪と同じような色をした部分が内臓脂肪です。

一般的に、女性は男性と比べて体脂肪率が高い傾向にあります。しかし、内臓脂肪については男性の方が蓄積しやすいとされています。

「脂肪」というとあまりいい印象はないかもしれませんが、脂肪にはエネルギーが蓄えられており、食事をしていない時間帯にも活動できるのは、脂肪や筋肉などを分解してエネルギーとして使うことができます。脂肪組織は私たちにとって、重要な「臓器」なのです。

## 内臓脂肪とメタボリックシンドローム

脂肪組織は糖尿病や高血圧症、脂質異常症に深く関係します。脂肪組織の中でも内臓脂肪は皮下脂肪よりも強く関連することがわかっています。これらの病気には体内の代謝（メタボリズム）がかかわっており、内臓脂肪に関連して生じる、代謝にまつわる様々な異常を合わせて「メタボリックシンドローム」と言います。内臓脂肪は血糖値や血圧、HDLコレステロール（善玉コレステロール）、中性脂肪に悪影響を与える物質を出すため、メタボリックシンドロームにつながりやすいのです。

どの病気も心筋梗塞や脳梗塞などのリスクになるので、自覚症状がないから大丈夫と思っていても、急に胸が痛い、手足が動かない……ということもあります。

## メタボリックシンドロームの診断法は？

まず腹囲を測定します。女性は皮下脂肪が多いため男性とは基準が異なっており、男性では85cm、女性では90cm以上で内臓脂肪が多いと考えられています。

### ■メタボリックシンドローム診断基準

| 内臓脂肪蓄積                                                               |                         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ウエスト周囲径                                                              | 男性 ≧ 85cm<br>女性 ≧ 90cm  |
| (内臓脂肪面積 男女とも ≧ 100cm <sup>2</sup> に相当)                               |                         |
| 上記に加え以下のうち2項目以上                                                      |                         |
| 高トリグリセライド (中性脂肪、TG) 血症<br>かつ/または<br>低HDLコレステロール (善玉コレステロール、HDL-C) 血症 | ≧ 150mg/dL<br>< 40mg/dL |
| 収縮期血圧<br>かつ/または<br>拡張期血圧                                             | ≧ 130mmHg<br>≧ 85mmHg   |
| 空腹時高血糖                                                               | ≧ 110mg/dL              |

高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病治療中の場合はそれぞれの項目に含まれる。

本来、内臓脂肪の量を正確に測るにはCT検査などを行う必要がありますが、健康診断で何度も行うのは非現実的です。一般的には、内臓脂肪が多いとおなかに脂肪がたまりやすいリンゴ型、皮下脂肪が多いと腰や太ももに脂肪がたまりやすい洋ナシ型の体型になるので、おなかが出ているかどうかで内臓脂肪が多そう

な人を見分けています。体脂肪率だけでは、リスクの高い内臓脂肪型かどうかはわかりません。また、現在は体組成計という機械を用いて内臓脂肪を推定することもできます。

腹囲に加えて、血糖値や血圧、中性脂肪、HDLコレステロール（善玉コレステロール）も測定してメタボリックシンドロームの診断を行います。内臓脂肪型の方は糖尿病や高血圧症、脂質異常症になりやすいのですが、内臓脂肪を減らすことで、これらの病気を改善したり、かかりにくくすることができます。

## 内臓脂肪はどう減らすの？

### ●食事

食事や運動が重要です。脂肪組織はエネルギーを蓄える

役割があるため、必要以上にカロリーを摂ってしまうと脂肪組織として体内に蓄積されてしまいます。その人にとって必要なカロリーの計算はとても難しいのですが、インターネットやスマートフォンのアプリで食事のカロリーや栄養の計算ができるので使ってみてください。

### ●運動

運動をすることでカロリー消費を促すことができます。ウォーキング・ジョギングのような有酸素運動は長時間の運動で脂肪をエネルギーとして使用します。ただ、1時間歩いても消費カロリーは板チョコ1枚程度なので、運動したからといって食べ過ぎないように注意が必要です。

多くの場合、体重が減るときには脂肪だけでなく筋肉も減ってしまうので、筋力トレーニングのような無酸素運動も有効です。けがをしないように無理のない範囲で継続することが大切です。トレーニングジムへ行かなくても、椅子からの立ち上がり運動や、自重を利用した腕立て伏せ、腹筋運動などでも十分に効果は得られます。特定の部位の脂肪を減らす効果がある運動はありません。全身をバランスよく鍛えることで姿勢や体力の維持に役立ちます。

最近少し体重が増えてきて、健康診断でメタボリックシンドロームと言われたけど、どういうこと？ 体脂肪率は測らないのに、なんで腹囲を測る必要があるの？ 内臓脂肪が多いの？

実は、内臓脂肪が多いと血圧や血糖値、中性脂肪が高くなったり、善玉コレステロール（HDLコレステロール）が低くなりやすく、健康に悪影響を及ぼします。

## おわりに

筋肉を減らさないためにはたんぱく質を十分に摂ることも必要ですが、病気によってはたんぱく質を制限する必要がある方もいるので、腎臓が悪いなどの持病がある場合にはかかりつけの医師にも相談をしてみてください。

「最近おなかが出てきた」、「健康診断で引っかった」など、ご自身の体や健康の変化に気づいたときは、普段の生活を振り返るチャンスでもあります。肥満や糖尿病、高血圧症、脂質異常症は決して生活習慣だけが原因ではありませんが、ぜひ、健康診断は定期的に受け、生活を振り返る一助にしてもらえたらと思います。

何よりも大切なのは継続することなので、一気に生活を変えようと思わず、できることから少しずつ試すことをおすすめします。

（神戸大学大学院  
医学系研究科内科学講座  
糖尿病・内分泌・総合内科学分野  
糖尿病・内分泌内科学部門 澤部 史一）

## グリコピア神戸



### 世代を超えて愛される お菓子作りの秘密に迫る

食品や電子機器など幅広い分野の企業が集まる西神工業団地に、「ポッキー」や「ビスコ」などのお菓子で知られる「江崎グリコ」の工場があるのをご存知ですか？ 1988年に誕生した「グリコピア神戸」は、人気商品の誕生秘話や創業から現在までの歩みを、映像や体験を通して楽しく学べる工場見学施設です。

館内に入るとすぐ目の前に、巨大なポッキー型のトンネル。それを抜けた先に、スティック状のビスケット菓子「ポッキー」と「ブリッツ」の工場があります。製造から梱包までの流れを見学できるほか、本来なら企業秘密だというポッキーにチョコレートをつける工程もCGの再現映像で見ることができます。また、ハート型の栄養菓子「グリコ」に付いてくる歴代のおもちゃの展示も見どころの一つ。中には紙や木材で作られた昔ながらのおもちゃもあり、子どもの頃の思い出の品にも出合えるかもしれません。



好きな形のビスコが作れる「手作りビスコ体験」(有料)

### 知らなかった！豆知識

#### グリコを買くと映画が見られる自動販売機

昭和初期に東京都内を中心に設置されていたグリコの自動販売機。お金を入れると映画が流れるという画期的なサービスが人気を集めました。館内のレプリカで当時の映像を見ることができます。



**住所**／神戸市西区高塚台7-1  
**アクセス**／神戸市営地下鉄「西神中央駅」から神姫バス12、70、73、74系統「高塚台1丁目」下車徒歩1分  
阪神高速北神戸線「前開IC」から車で約15分

**【グリコピア神戸】**  
●開館時間／9:30～16:30 ●休館日／金曜、お盆休み、年末年始 ●入館料／無料(要予約) ●問い合わせ／078-991-3693



<https://www.glico.com/jp/enjoy/experience/glicopia/kobe/>

## 相談しにくい悩み「頻尿」

### どうすればいいの？

頻尿は生活の質を大きく下げる原因になります。  
日中あるいは夜間に何度もトイレに行って困る時は、どうすればいいでしょうか。

### 病気以外の頻尿



腎臓は、口から入った水分が腸で吸収され血液に入った後、血液中の余分な水分や老廃物を取り除くために尿を作る臓器です。膀胱は、腎臓で作られた尿を溜めておく臓器です。水分が口から入り、だいたい4時間経つと腎臓で尿となり膀胱に溜まります。つまり、寝る前4時間以内に飲んだ水やお茶などは、ほぼ眠っている間に尿として溜まるため夜間頻尿の原因になります。また、アルコールやカフェインを含むコーヒーなどの飲み物は利尿作用があります。摂取することで短時間にたくさんの尿が作られるため、頻尿の原因になります。「冷え」により、腎臓が尿を作る量を抑える「抗利尿ホルモン」が減るため、尿量が増えるだけでなく、膀胱が過敏になり溜められる尿の量が減るため、頻尿の原因になります。

### 男性の 頻尿になる病気



頻尿の原因として、男性に一番多い病気は前立腺肥大症です。「前立腺」とは膀胱の出口にある臓器で、中を尿道が通っています。加齢により前立腺が肥大すると、尿道が狭くなり尿の勢いが弱くなったり、膀胱を圧迫して頻尿になったりします。特に夜間頻尿は前立腺肥大症の初期症状です。治療は、尿道を広げて尿の勢いを良くし、膀胱への刺激を和らげ、頻尿を改善する飲み薬があります。まれに前立腺がんや膀胱がんなどの悪性疾患が頻尿の原因となることもあるので、注意が必要です。

### 頻尿とは



「尿が近い、トイレに行く回数が多い」という症状を「頻尿」といい、一般的には、起きている時に8回以上排尿する場合をいいます。また、就寝中に排尿のために1回以上起きることを「夜間頻尿」と呼び、これも頻尿の一種です。しかし、排尿回数は気候や水分摂取量などによって日々変わりますし、同じ回数の排尿をしていても辛く感じる人もいればそうでもない人もいます。結局、自分自身が困ると思うくらい、何度もトイレに行くことが続くのであれば、それが自分にとっての「頻尿」です。



### 頻尿の原因



頻尿の原因はさまざまで、複数が重なっていることもあります。病気以外の原因としては、お酒やコーヒーなどの水分摂取量が多いことや、寒くて足やお腹が冷えることなどがあります。また、ストレスや緊張なども原因になります。一方で、頻尿になる泌尿器科系の病気もあり、男性では前立腺肥大症、女性では過活動膀胱や膀胱炎などが挙げられます。



### 女性の 頻尿になる病気



頻尿の原因として女性に一番多い病気は過活動膀胱です。膀胱が尿意を感じると神経が過敏になり、まだ満タンまで尿が溜まっていない状態で尿意を感じてしまい、勝手に尿を出そうとしてしまうため頻尿になる病気です。男性の前立腺肥大症も同じく、加齢が原因のことが多い病気で、ひどい場合には急に尿意を感じて我慢できずに尿漏れを生じることもあります。治療は、膀胱をリラックスさせて、しっかりと尿を溜められるようにすることで頻尿を改善する飲み薬があります。また、女性に多い膀胱炎では、排尿の際の痛みが出ることも多いですが、痛みがあまりないタイプの膀胱炎もよくあります。ある日突然頻尿になった場合は、意外と膀胱炎かもしれません。抗菌薬を飲めば治りますので、医師に相談しましょう。

### 頻尿になった時は どうすればよい？



「冷え」が頻尿の原因になることは意外と知られていません。特に近年の異常な酷暑のため、冷房により冷えて頻尿がひどくなることがよくあります。また熱中症予防のため必要以上に水分を摂取していることも多いです。まずは足やお腹が冷えない工夫や、水分摂取量を調整したりしてみましょう。それでも困ると思うくらい頻尿があれば、前立腺肥大症、過活動膀胱、膀胱炎などの病気があるかもしれません。痛みを伴う検査や恥ずかしい検査などをすることはなく、飲み薬で治療可能なことがほとんどですので、専門の泌尿器科を受診してみましょう。





## Column

### 骨粗鬆症について



骨粗鬆症は、骨の量や強さが低下して、骨折しやすくなる病気です。日本では1,000万人以上が骨粗鬆症といわれ、高齢化とともに増えています。特に女性は、閉経後に女性ホルモンが減少するため、骨が弱くなりやすいことが知られています。

骨粗鬆症の特徴は、骨が弱くなっていても、初めは痛みなどの症状がほとんどないことです。そのため「どこも痛くないから大丈夫」と思ってしまいがちです。しかし、骨が弱くなると、転倒や尻もちなど小さな力でも骨折することがあります。特に、背骨、手首、太ももの付け根の骨が折れやすくなります。

治療せずに放置すると、背骨の骨折を繰り返して背中が曲がったり、身長が縮んだりします。また太ももの付け根を骨折すると、長期間歩けなくなり、筋力や体力が低下して、寝たきりや介護が必要

な状態につながる場合があります。一度骨折すると、その後の骨折リスクも高くなります。

治療は、①薬、②食事、③運動、④転倒予防の4つが基本です。まず骨密度を測定し、年齢やこれまでの骨折歴などから治療の必要性を判断します。薬には、骨が壊れるのを抑える薬や、骨を新しく作る働きを強くする薬などがあります。食事ではカルシウム、ビタミンD、たんぱく質などを十分にとり、無理のない範囲で日光に当たり歩行などの運動を続けることも大切です。

骨粗鬆症は「年齢のせいだから仕方がない病気」ではありません。骨折する前に検査を受け、必要なら治療を始めることが、いつまでも自分の足で歩き、自立した生活続けるために大切です。

医療保険委員会 武富 雅則

#### 「健康と笑顔」アンケート

①「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか？

- ☐ 病院・診療所  
☐ あんしんすこやかセンター  
☐ その他( )

②今号の「健康と笑顔」で興味のあった記事は？

- ☐ 特集「内臓脂肪」  
☐ 健康ZOOM UP  
「相談しにくい悩み「頻尿」どうすればいいの？」  
☐ ホームドクターに聞く！健康アドバイスQ&A「老眼の進行」  
☐ ものづくりのまち神戸「グリコピア神戸」  
☐ コラム「骨粗鬆症について」

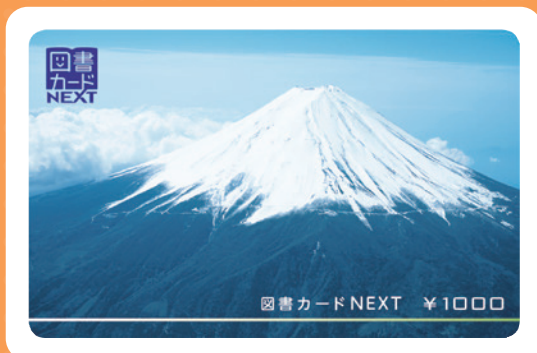
③本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

読者プレゼント

## PRESENT

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様に  
プレゼント！



※図柄は時期によって変わります。

#### 応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。  
12月31日必着。当選者へは2月中に賞品を発送します。  
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※ご応募はお一人様につき1回のみとさせていただきます。

奥平眼科医院  
院長 奥平 晃久



ホームドクターに聞く！

## 健康アドバイス Q & A

50代女性のお悩み

最近、以前よりもさらに  
近くが見えにくくなった気がします。  
老眼ってどれくらいのペースで  
進むものなのでしょうか。  
病気の可能性はありますか。

**A** 近くが見えにくくなり、

「最近急に老眼が進んだ気がする」と感じる方は少なくありません。特に40歳を過ぎた頃から、スマートフォンや新聞、本を読む際に文字がぼやけたり、少し離れた方が見やすくなったたりすることがあります。

### 老眼の仕組みと 進行スピード

老眼は、目の中にある水晶体というレンズの柔軟性が加齢によって低下し、ピントを合わせる力が弱くなることで起こります。カメラのオートフォーカス機能の衰えです。一般的には40代前半から症状が現れ始め、50代半ば頃まで徐々に進行します。その後は進行のスピードが緩やかになること

が多いとされています。

老眼の進行には個人差がありますが、多くの場合は数年単位で少しずつ変化していきます。そのため、「昨日まで見えていたのに今日から急に見えなくなった」というよりも、「気が付けば以前より見えにくくなった」という経過をたどります。

一方で、短期間で急激に見え方が変化した場合には注意が必要です。

例えば、白内障の初期には水晶体の屈折力が変化し、一時的に近くが見やすくなったり、逆に見えにくくなったりすることがあります。さらに、加齢黄斑変性や黄斑前膜などの網膜疾患では、「文字が読みにくい」「中心部分が見えにくい」「歪んで見える」といっ

た症状が現れることがあります。これらは老眼とは異なる病気であり、早期発見・早期治療が重要です。

老眼と病気を見分けるポイントとしては、

- ・ 近くだけでなく遠くも見えにくくなった
  - ・ 片目だけ見えにくい
  - ・ 物が歪んで見える
  - ・ 視野の一部が欠ける
  - ・ 急激に症状が変化した
- といった症状がある場合には、眼科を受診することをおすすめします。

また、現代ではスマートフォンやパソコンを見る時間が長くなっています。長時間近くを見続けることで目の疲れが強くなり、老眼が進んだように感じることもあります。十分な休息や適切な照明環境を整えることも大切です。

### 我慢は無用

老眼そのものは誰にでも起こる自然な加齢変化ですが、その陰に治療が必要な病気が隠れて

いる場合もあります。例えば日本人の失明原因の第一位である緑内障は初期には全く自覚症状がありません。「年齢のせいだから」と決めつけず、見え方に変化を感じたときには一度眼科で検査を受けることが大切です。40歳を過ぎれば人間ドックの一部と考えて、眼科を受診されるのもよいでしょう。

老眼に対しては、老眼鏡や遠近両用眼鏡、コンタクトレンズ、多焦点眼内レンズなど、現在さまざまな選択肢があります。見えにくさを我慢せず、ご自身の生活スタイルに合った方法を眼科医と相談してみてはいかがでしょうか。



あなたのやさしさを  
力にかえて

# 神戸市医師会看護専門学校

令和  
9年度

## 学生募集

たしかな知識と豊かなこころ

地域の保健、医療、福祉に貢献する

人間愛あふれる看護師を育成します

### 令和9年度 入試日程

学校長推薦

令和8年

10/24  
(土)

高校選抜

令和8年

10/24  
(土)

社会人入試

令和8年

10/24  
(土)

一般入試  
(1次)

令和8年

11/28  
(土)

一般入試  
(2次)

令和9年

1/9  
(土)

一般入試  
(3次)

令和9年

3/6  
(土)

詳しくは  
こちらまで！



TEL.078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校



<https://kobemed-kango.ac.jp>



## みなさまとのふれあいが 未来の看護師を育てます

看護学生の実習にご協力ください



看護学生は実習で、患者さんの不安や  
苦痛や回復の力などを知り、学内で勉強  
した知識や技術をもとに実践力を伸ば  
します。

### 看護学実習の3つの約束



患者さんの  
権利を守ります。

実習にあたっては患者さんの権利を保  
障し、事前に十分な説明を行い、ご協  
力の同意を得た上で実施します。



患者さんの  
安全を守ります。

実習にあたっては事前の準備はもちろ  
ん、実施可能なレベルまで看護技術を  
習得してから臨みます。



患者さんの  
個人情報を守ります。

プライバシーの保護を最優先として、実  
習で知り得た患者さんに関する情報を  
他者に漏らすようなことはありません。

郵便はがき

6500016

85円切手  
をお貼りください

神戸市中央区橘通4丁目1番20号

一般社団法人神戸市医師会

「健康と笑顔」プレゼント係

|      |     |    |     |
|------|-----|----|-----|
| ふりがな |     | 性別 | 男・女 |
| お名前  |     | 年齢 | 歳   |
| ご住所  | 〒   |    |     |
| 電話番号 | ( ) |    |     |

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。