2 健康の生命科学

2-1) 健康とは？

生活習慣病

～60% 死亡
- ①ガン ～30%
- ②虚血性心疾患 ～15%
- ③脳卒中 ～15%

} 循環障害

内臓脂肪 ⟶ 代謝障害 { 糖尿病 / 脂質性異常症 (高脂血症) }
"メタボリック・シンドローム"

2-2) 肥満：太っていることなぜ悪い？

Body mass index = BMI

$$BMI = \frac{体重}{(身長)^2} \quad (kg/m^2)$$

i) 身体組成 身体 { 体脂肪：体脂肪量，体脂肪率 / それ以外：除脂肪量 (Lean Body Mass, LBM) }

		% Fat
♂	20～30歳	≧20% (軽度肥満)
		≧25% (肥満)
♀	〃	≧25% (軽度)
		≧30% (肥満)

ii) 内臓脂肪型肥満とメタボリックシンドローム

内臓脂肪↑ ⇒ 代謝障害 ⇒ 動脈硬化
- 脂質代謝↓
- 糖代謝↓

⇓ 心疾患・脳卒中

"内臓脂肪上流説"

▶ 内臓脂肪は増えやすく減りやすい
→ 皮下脂肪に比べ新しいため

1/4月