

志野医師からのひと言：レプチン

レプチンという名前を聞かれたことはありますか？レプチンは肥満と関係が深いホルモンの名前で、ギリシャ語の“やせる”という意味の言葉が由来とのことです。

レプチンは脂肪組織から分泌されます。正常な状態では、脳に働いて、いわば満腹サインを送って食べ過ぎを防いでいます。さらには、自律神経にも働いてエネルギーを消費するよう、うながしてもいます。

早食いのせいで太ってしまう場合、レプチンが働かないうちに食べ過ぎているということかもしれません。

また、困ったことに、脂肪が多い肥満の人では、レプチンがたくさんあるのに、うまく働かず(レプチン抵抗性といいます)、ますます食べてしまって、さらに太る、さらに抵抗性が増すという悪循環におちいるようです。減量してしばらく維持できれば、レプチンも正常に働くようになるとされています。

将来、この仕組みを利用した“やせ薬”ができるかも知れませんが、それまでは食生活、生活習慣に気をつけましょう。

