

## 志野医師からひと言：アディポカイン

前回筋肉から分泌されるマイオカインを紹介しました。

今回は脂肪から分泌されるアディポカインという物質のお話です。

アディポカインには多くの種類があり、一般的に、動脈硬化を進行させるものを悪玉アディポカインと呼び、動脈硬化を予防する作用のあるものを善玉アディポカインと呼ぶようです。

善玉の代表にレプチンとアディポネクチンがあります。レプチンは(以前に当欄でも紹介しましたが)食欲抑制ホルモンともいわれ、満腹サインを脳に伝えて食べ過ぎないようにしたり、エネルギー消費をうながしたりしてくれます。

アディポネクチンは小型の脂肪細胞から多く分泌され、インスリンを効きやすくして血糖を下げたり、血管をひろげて血圧を上がりやすくしてくれます。肥満、特に内臓脂肪が増えると脂肪細胞も肥大化して、アディポネクチンの分泌量が減ることもわかっています。善玉のアディポカインを増やすためにも肥満には気をつけたいものです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

