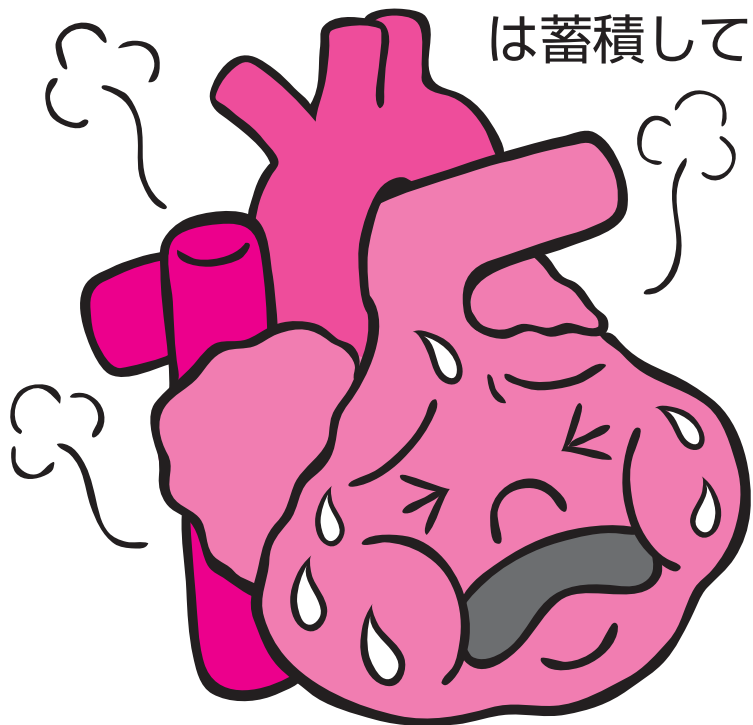


脂肪といえば、メタボでよく聞く内臓脂肪となかなか落ちない皮下脂肪の2種類とわかっていましたが、新型の脂肪があることがわかってきました。

日本人の第2位の死因は心臓疾患ですが、その原因のひとつである新型脂肪とは「**心臓周囲脂肪**」と言われるもので、心臓を流れる冠動脈の血管内ではなく血管の周囲に蓄積していく脂肪です。**この新型脂肪が取り付くと、その脂肪から毒素（悪玉ホルモン）がでて心臓の血管を痛めつけて詰まらせ、突然死をまねくと言われます。**

また、脂肪というと肥満の人というイメージがありますが、やせている人にも新型脂肪は蓄積しています。これには脂肪細胞の数に関係しており、脂肪細胞の数は成人までに決まります。若い頃やせていて、急に太ってしまったという人は、知らないうちに心臓に脂肪をため込んでいる可能性があります。



新型脂肪は、内臓脂肪同様に、**食生活の改善や運動習慣により減らすことができますので、生活習慣を見直しましょう。**