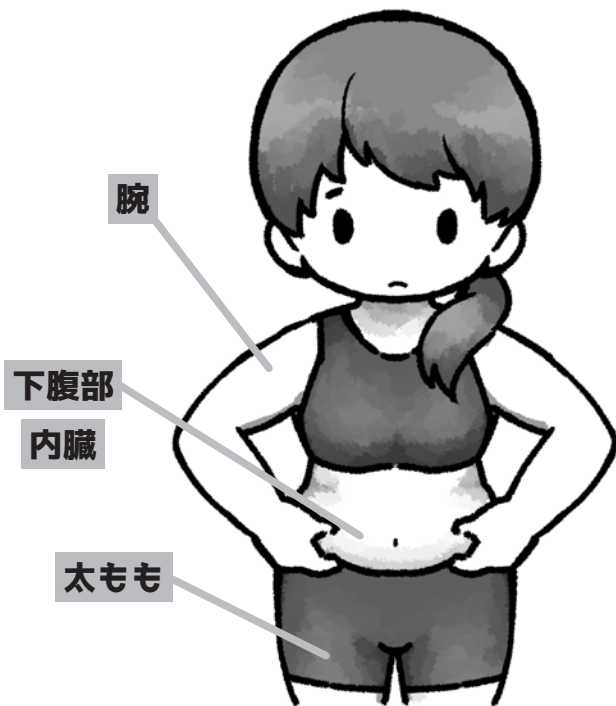


痩せる脂肪細胞を活性化させよう



白色脂肪細胞

脂肪の貯蔵



人の体に存在する脂肪細胞には「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」の2種類があります。

■「白色脂肪細胞」とは

俗にいう「セルライト」のことで私たちの体に蓄積する大部分の脂肪はこれです。体内の余分な脂肪を蓄える働きを持ち、皮下脂肪や内臓脂肪として体に多く存在しています。お腹、お尻、太もも、二の腕といった気になるところに付きやすく、白色脂肪細胞が肥大・増加することで

「肥満体型」へと変化していきます。内臓の保護や断熱作用を持ち、必要な細胞ですが、増えすぎは健康に悪影響を及ぼします。

■「褐色脂肪細胞」とは

体内に蓄えた余分な脂肪（白色脂肪細胞）を熱に変え、体外に放出する働きを持ちます。生まれたての赤ちゃんの褐色脂肪細胞数を100%とすると、20歳までに60%、30歳で40%、40歳で20%にまで減少してしまうと言われてい

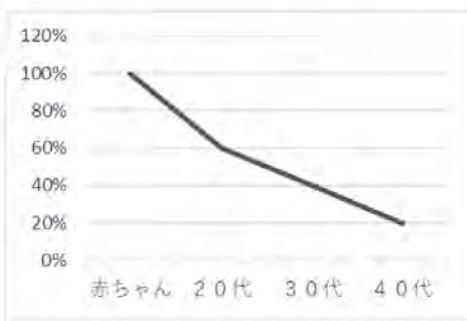
ます。

褐色脂肪細胞

熱の産生



褐色脂肪細胞の数の変化



赤ちゃんは体温調節機能が未熟なため、寒さで体温が下がった時は白色脂肪細胞を燃焼させて体温を上げようとします。成長とともに骨格筋が発達して、体温調節の役割をかわりに担うため、褐色脂肪細胞の数は徐々に減少していきます。また、どこにもある白色脂肪細胞に比べると分布箇所はかなり限られます。

■褐色脂肪細胞を活性化させると、痩せる！

①寒い環境に身を置く
体温低下から身を守るための細胞ですから、寒い環境で活性化するのはです。

②肩甲骨周りを動かす

肩、肩甲骨周りにはいる細胞なので、肩の運動など行なうことで活性化させることが出来ます。定期的に肩を回したり、すくめたり動かすようにしましょう。積極的に動かすことで周囲の血流も良くなり、肩こり改善にも効果的です。

こういったことから水中（寒い環境）で大きく腕や肩を動かす「水泳」はおすすめです。以前3月号で紹介したタオル体操もぜひやってみてください。

（文責 理学療法士 永山）