

女性ホルモンの減少が インスリンの効きを悪くする

内臓脂肪型肥満が「インスリン抵抗性」を高める

女性の場合、更年期の前と後では高血糖になるリスクに差があります。

女性ホルモンのエストロゲンは、排卵を促したり、乳房や子宮を発達させたりする働きのほか、自律神経のバランスを整えたり、脂質の代謝を促したり、骨量を維持して骨を丈夫にしたりする役割を担っていますが、50歳前後になり、閉経を迎える頃の女性はエストロゲンの分泌量が急激に減少し、心身にさまざまな影響を及ぼします。

そして、その影響は、「インスリン抵抗性」（インスリンの効きを悪くする働き）にも及ぶことが知られています。

エストロゲンの分泌量が減り、内臓脂肪（皮下脂肪ではなく、内臓の周りに蓄積される脂肪のこと）が増えると、インスリンの効が悪くなってしまうのです。

内臓脂肪と皮下脂肪

- 内臓脂肪…内臓の周りにつく脂肪。短期的な貯蔵エネルギー。過剰に蓄積されると、インスリンの効きを悪くし、血糖値を上昇させる。
- 皮下脂肪…腰周りや太ももにつく脂肪。長期的な貯蔵エネルギー。過剰に蓄積されると肥満にはなるが、糖代謝に大きな影響は及ぼさない。

体につく脂肪には、腰周りや太ももなどの皮膚の下に蓄積する皮下脂肪と、内臓の周りの腸間膜に蓄積する内臓脂肪があります。エストロゲンには、内臓脂肪を代謝させて肥大化させないようにする働きがあり、閉経前の女性は内臓脂肪よりも皮下脂肪がつきやすくなっています。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて代謝が速く、蓄積されやすく、落としやすい、短期的な貯蔵エネルギーといわれています。

しかし、内臓脂肪が蓄積されると、脂肪細胞から分泌されるさまざまな「アディポサイトカイン」という物質の分泌状況が変化してきます。分泌が低下するものと、分泌が増えるものがありますが、内臓脂肪細胞の肥大化に伴うアディポサイトカインの分泌異常が、体に直接的、間接的に影響し、インスリンの効きを悪くし、「インスリン抵抗性」を促すのです。

さらに、「インスリン抵抗性」は糖尿病だけでなく高血