

一日中デスクワークの太り気味のあなたに

あなたは大丈夫?(メタボリックシンドロームについて)

中高年の男性の2人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)かまたはその予備群です。

「ちょっと太っているくらい…」と気にもとめず、不健康な生活習慣を続けていると、内臓に脂肪が蓄積した、**内臓脂肪型肥満**を引き起こします。

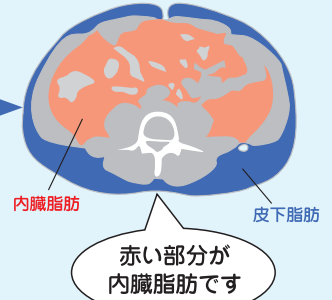
内臓脂肪型肥満に加えて、**脂質異常**、**高血圧**、**高血糖**のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をメタボリックシンドロームといいます。



ぼっこ

もしかしたら
あなたのお腹は
こんなかも

内臓脂肪型肥満
内臓脂肪が多い人のイメージ



内臓脂肪

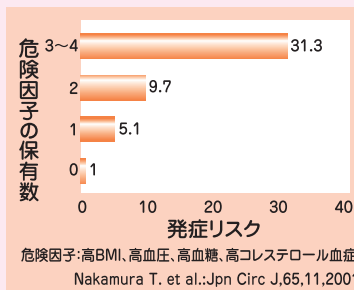
皮下脂肪

赤い部分が
内臓脂肪です

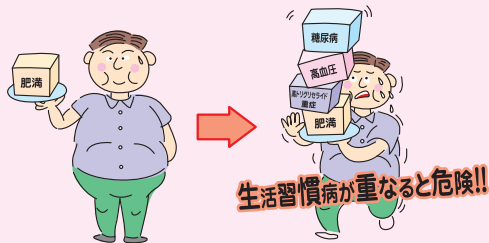
メタボリックシンドロームはこんなに危険

内臓脂肪が過剰にたまっていると、脂質異常症、高血圧症や糖尿病といった**生活習慣病を併発しやすくなってしま**うのです。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで**動脈硬化が急速に進行し、心疾患や脳梗塞といった命にかかわる病気を招きます**。

危険因子の数と心臓病のリスク



軽症であっても、「内臓脂肪型肥満」「高血糖」「脂質異常」「高血圧」の**危険因子が増えるほど、心疾患を発症する危険(リスク)が増大**します。



生活習慣病が重なると危険!!

健診を受けてチェック あなたのメタボ度

チェック1 [内臓脂肪型肥満]

- 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上

↓ 該当する人はチェック2へ

チェック2 [危険因子の数]

- 脂質異常**
(中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40 mg/dl未満)
- 高血圧**
(最高(収縮期)血圧130 mmHg以上)
または(最低(拡張期)血圧85mmHg以上)
- 高血糖**(空腹時血糖値110mg/dl以上)

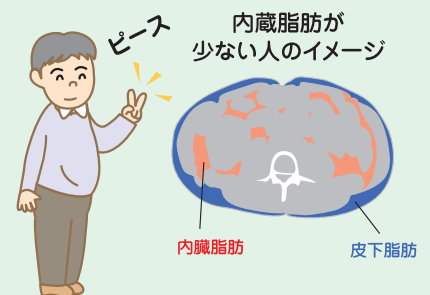
【チェック2の結果】

2つ以上に該当⇒メタボリックシンドローム
1つに該当⇒メタボリックシンドローム予備群

食事バランスガイドでメタボ対策

メタボリックシンドロームから心筋梗塞や脳梗塞への道のりは決して『**一方通行**』ではありません

食生活等の生活習慣を見直すことで、メタボリックシンドロームを脱することができます!



ピース

内臓脂肪が
少ない人のイメージ

内臓脂肪

皮下脂肪

※「知っ得?納得!!メタボリックシンドローム」
(<http://metabolic.jp/>)から表、イラスト及び一部表現を引用