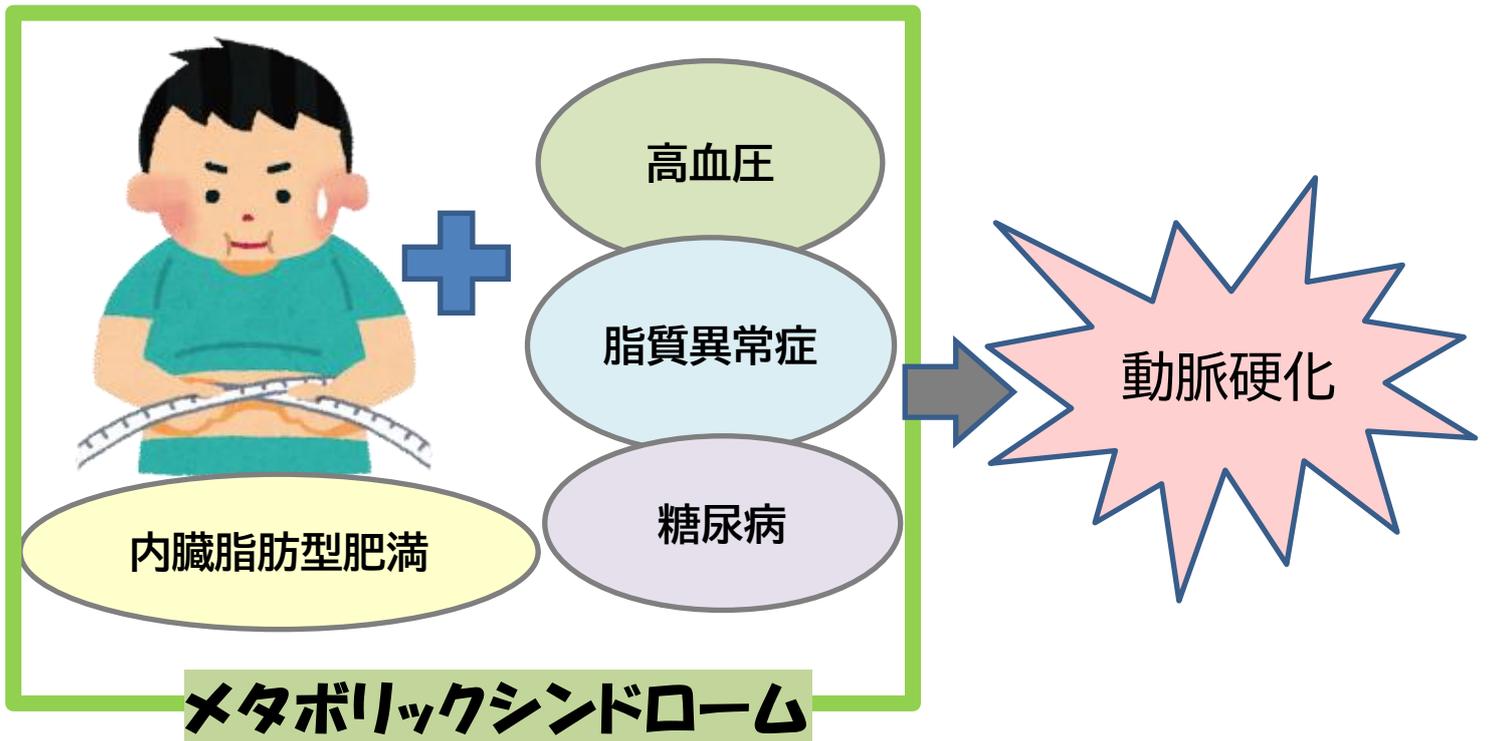
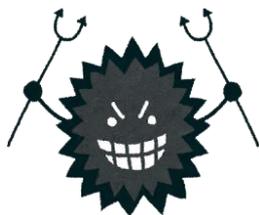


ご存知ですか？メタボリックシンドローム

過食、運動不足などによって内臓脂肪が蓄積し、高血圧、脂質異常症、糖尿病など複数の生活習慣病を合併している状態を**メタボリックシンドローム**と呼びます。



これらの病気は多く合併するほど**動脈硬化**を促進します。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくく、脳梗塞や心筋梗塞など生命に関わる重大な病気を突然発症することも多く「**サイレントキラー**（**静かなる殺し屋**）」とも呼ばれています。

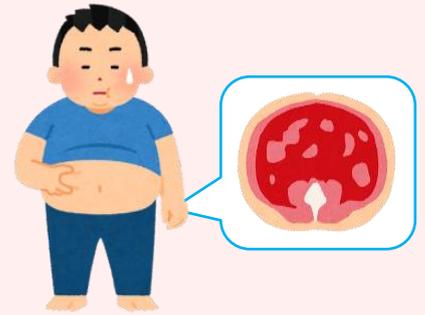


メタボリックシンドロームの診断基準とは？

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

(内臓脂肪面積 100 平方 cm 以上に相当)



+

以下のうち 2 項目以上

血清脂質異常

中性脂肪値

150 mg/dL 以上

HDLコレステロール値

40 mg/dL 未満

血圧高値

最高(収縮期)血圧

130 mmHg 以上

最低(拡張期)血圧

85 mmHg 以上

血糖高値

空腹時血糖値

110 mg/dL 以上

肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症は動脈硬化を起こす危険因子です。この危険因子を 3 つ以上持つ人の心疾患の発症リスクは、危険因子を持たない人に比べて実に 30 倍以上にも及ぶといわれています。

内臓脂肪の減少を目指すことが、他の生活習慣病の予防・改善にも繋がります。

動脈硬化が進むと元には戻らないので予防がとても大切です。

メタボの予防や改善について私達と一緒に考えてみませんか？是非ご相談下さい！

