



## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が心配！

内臓脂肪型の肥満に、高脂血症、高血圧、高血糖、喫煙習慣のうち2つ以上を重ね持っている状態をメタボリックシンドロームといいます。この重なり合いが多いほど、生命に関わる動脈硬化が進みます。

😊 あなたの健診結果をあてはめてみましょう 🎵

設問1「あなたの腹囲は…男性は85cm以上、女性は90cm以上、またはBMIが25以上ですか？」

BMIとは？ = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例 75kg ÷ 1.7m ÷ 1.7m = 25.9

はい 設問2 あなたの健診結果は？

|   | 検査項目と基準値                                   | ポイント | 自己評価 |
|---|--|------|------|
| A | 空腹時血糖が100mg/dl以上<br>又は、HbA1cが5.2%以上        | 1    |      |
| B | 中性脂肪が150mg/dl以上 又は<br>HDLコレステロールが40mg/dl未満 | 1    |      |
| C | 収縮期血圧が130mmHg以上 又は<br>拡張期血圧が85mmHg以上       | 1    |      |
| D | たばこを吸う                                     | 1    |      |

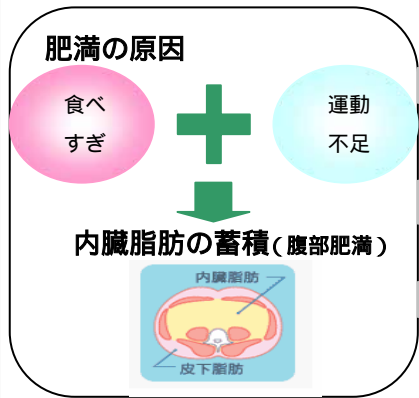
A～Dの4つのポイントの合計が2ポイント以上はメタボリックシンドローム、1ポイントだったら予備軍です。



いいえ

あなたは、現在メタボリックシンドロームではありません。現在の習慣を続けましょう。

## 内臓脂肪の増えすぎはなぜ悪い？



脂肪は遊離脂肪酸に分解され肝臓に入ると、中性脂肪が増え、HDLコレステロール(善玉)は減少する。

血糖をエネルギー源に活用させるインスリンの働きが低下するため、血液中の糖がだぶつく。

インスリンが腎臓でのナトリウム吸収を促進。ナトリウム濃度を下げるため血液量が増え、血圧も上昇する。

### 高脂血症

高中性脂肪血症  
高HDLコレステロール血症

### 高血糖

糖尿病予備軍  
糖尿病

### 高血圧

高血圧予備軍  
血圧高値

内臓脂肪が蓄積すると、善玉物質が減少し、反対に悪玉物質が増加するなどの分泌異常を起こし、生活習慣病をつくり、さらに深刻化させます。

善玉物質  
(脂肪蓄積で分泌低下)  
アディポネクチン

動脈硬化を抑制する。  
インスリンの働きを高め糖の代謝を改善する。

脂肪細胞

### 悪玉物質

(脂肪蓄積で分泌増加)

#### TNF-

インスリンの働きを低下させる。

#### アンジオテンシノーゲン

血管を収縮させ血圧を上げる。

#### PA-1

血栓(血の塊)を作りやすくする。

ちょっとした運動と食べすぎに注意すると脂肪が減って善玉物質が増えるんだ・・・次回、運動編 お楽しみに (^\_^)v

