

あなたは大丈夫!?



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい
笑顔

宣言

すぐ
返事

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

『メタボリックシンドローム』を ご存知ですか?

『メタボリックシンドローム』とは…
肥満に加えて、高血圧、糖尿病、高脂血症
といった動脈硬化を進め、心筋梗塞や
脳梗塞などの疾患を発症させる危険因子を
複数持った状態のことをいいます。
動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心
症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)は、
生命に関わる重大な病気で、後遺症も
深刻です。

放って
おくと大変
なことに
なりますよ!



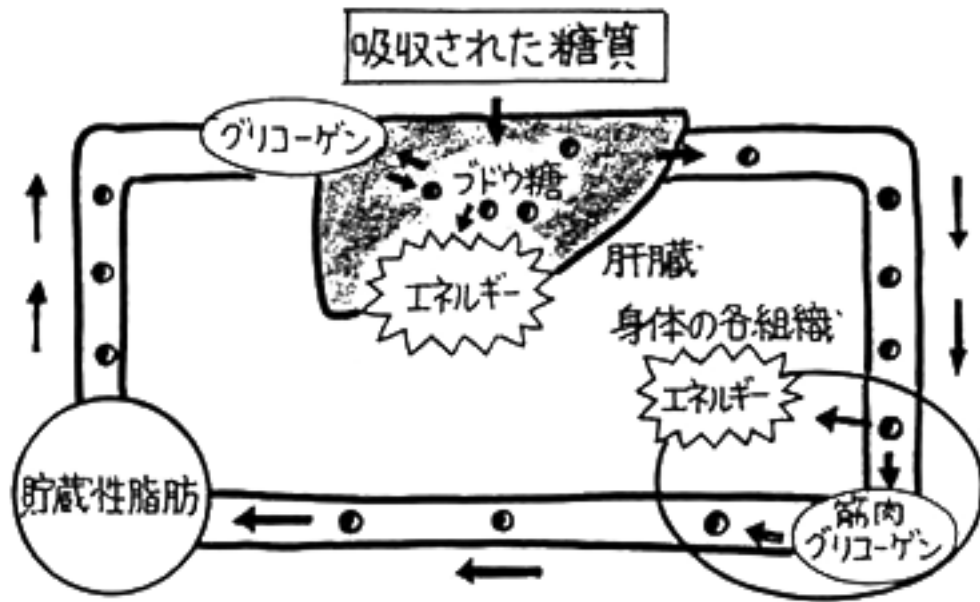
■メタボリックシンドロームは、病気をおこす
とともに糖代謝や脂質代謝などさまざまな
代謝異常があることがわかってきました。

①

代謝とは...

消化器官から吸収した栄養素、またはいったん体内に貯蔵した栄養素を、エネルギーや生命の維持に必要な物質に変える作用のことです。

糖代謝とは...

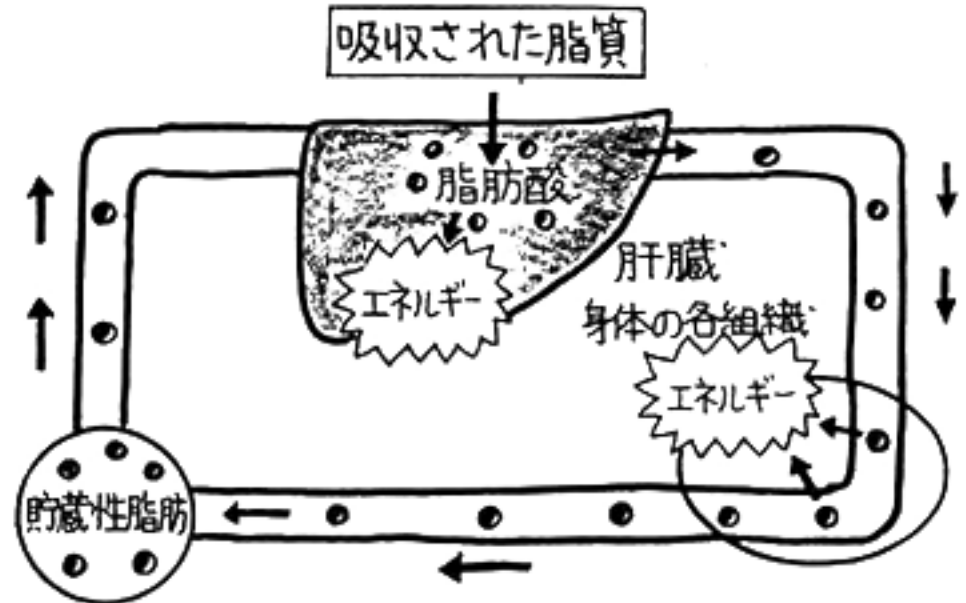


まず食物に含まれる糖分が体内に消化吸収されてブドウ糖になります。

そのブドウ糖が血液で全身に運ばれエネルギーに変えられたり、肝臓や筋肉などの細胞組織に貯蔵されたりします。

②

脂質代謝とは...



食物から吸収された脂質、または肝臓や腸で合成された脂質は、血液の流れに乗って少しずつ性質を変化させながら全身に運ばれていき、細胞膜やホルモンの材料として使われたり、エネルギー源になったりしています。

また、末梢の余分な脂質は肝臓に戻ってきて再処理されます。

このような脂質の変化、サイクルのことを脂質代謝といいます。

③

メタボリック・シンドロームの 診断基準

ウエスト(腹囲)・・・おへその高さで測定

男性 85cm以上 女性 90cm以上

中性脂肪

150mg/dL以上

血圧値

130/85mmHg以上

空腹時血糖値

110mg/dL以上

HDLコレステロール値

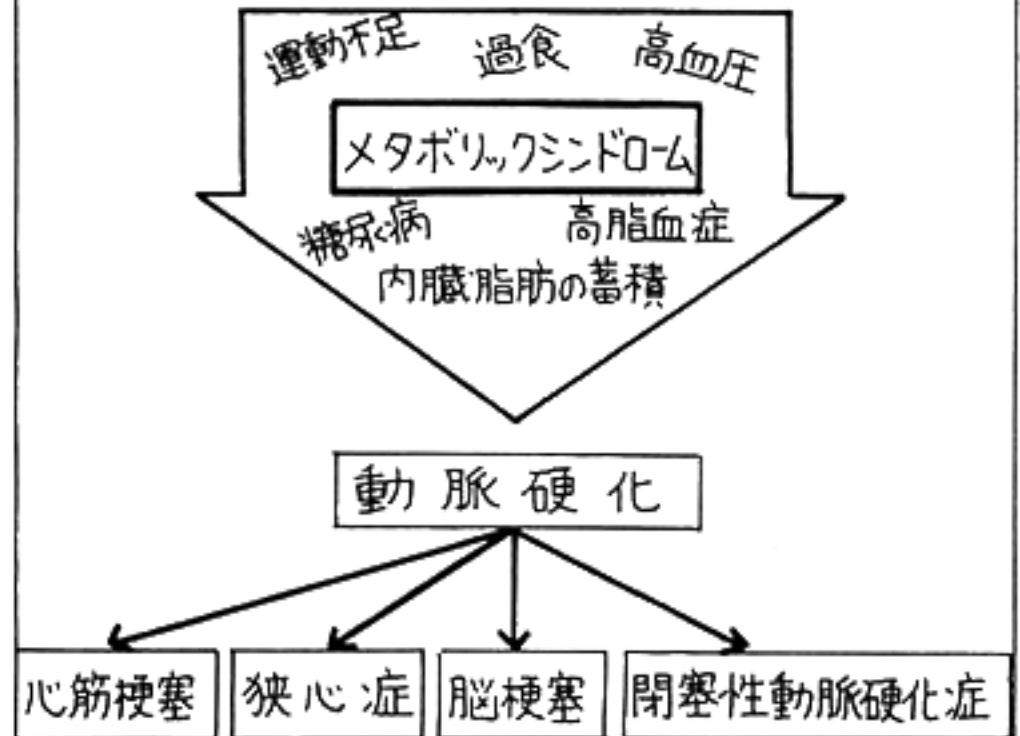
40mg/dL未満



上記 5項目のうち、3つ以上当てはまるよう
ならば、メタボリックシンドロームの疑いがあり
ます。

④

メタボリックシンドロームが 引き起こす疾患



メタボリックシンドロームを放置しておく
と、やがては、動脈硬化を引き起こし、さまざま
疾患となります。

動脈硬化にならないために、メタボリックシンド
ロームの段階でしっかり改善しておきましょう。

⑤

肥満が最大の要因!

肥満



脂肪組織や筋組織において糖の取り込み能力が低下し、糖代謝に必要なインスリンがうまく働かなくなる。

筋肉や肝臓でのグリコーゲン合成酵素の活性を低下させる。

血糖値が高くなり、インスリン分泌が低下し、糖尿病や高血圧、高脂血症などのリスクが高まる。

禁



注

特に、お尻や下腹部などに皮下脂肪がつく『洋ナシ型肥満』に比べて、内臓周りに脂肪が蓄積される『リンゴ(タル)型肥満』の方は、メタボリックシンドロームになりやすいといわれています。

⑥

メタボリックシンドロームを防ぐ心得10ヵ条

①. 適正体重を維持する

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2} = 25 \text{未満}$$

②. 野菜や乳製品や豆類などしっかり食べて、バランスのよい食事を心がける。

③. 規則正しい食事。朝食をぬいたり、寝る直前に夜食はとらない。

④. 脂肪のとりすぎに気をつける。

⑤. 塩辛い味付けは避ける。

⑥. ジュースやお菓子、清涼飲料など糖分の多い食品を摂り過ぎない。

⑦. ウォーキングやジョギング、水泳など毎日適度な運動をする。

⑧. 十分な睡眠、休養を取る。

⑨. かならず禁煙を。

⑩. 適度な飲酒を心がけ、週2回は休肝日設ける。

⑦

