

メタボリックシンドローム について知ろう！

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質代謝異常のうち2つ以上を併せ持つ状態です。この状態を放置していると、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こす危険性が急激に高まります。

■危険因子の数と虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）の発症



厚生労働省「宿主要因と動脈硬化性疾患に関する研究」

危険
因子

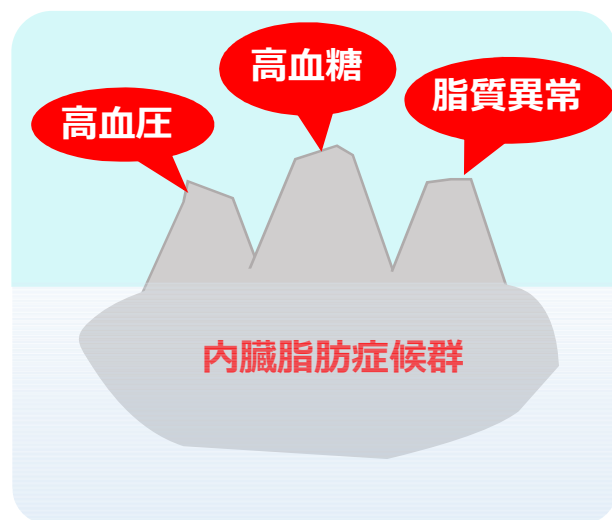
肥満
高血圧
高血糖
脂質異常

■内臓脂肪を減らすことで多くの危険因子が改善

メタボリックシンドロームの原因は、食べすぎや運動不足、喫煙といった生活習慣です。その生活習慣を根本から見直し、あなたに合った改善の方法を見つけることで、生命の危険にさらされる病気を遠ざけることになります。

メタボ冰山

メタボリックシンドロームを氷山に例えると、水面上に高血糖、高血圧、脂質代謝異常があらわれているが、これらは氷山の一角にすぎず、その下には内臓脂肪型肥満という大きな氷のかたまりがあります。



水面に出ている病気の背景には、
内臓脂肪型肥満があります



内臓脂肪の減少で改善