

メタボ

内臓に脂肪が蓄積した肥満に加え、「血圧が高い」「血糖値が高い」「中性脂肪が多いもしくはHDLコレステロールが少ない」のうち、2つ以上あてはまる状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」、通称メタボ、と呼びます。



METABOLIC
SYNDROME

冬太りに
注意!?

年末年始のメタボ対策!

メタボは「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の略称です。メタボの状態では、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中など命に関わる重大な病気の引き金になります。しかし、メタボはなかなか一人で改善するのは難しいので、一人で悩まず、家族・友人・知り合いなど仲間をつくり、メタボの軽減に取り組むのもいいのではないでしょうか。まずは肥満の種類を見ていきましょう！

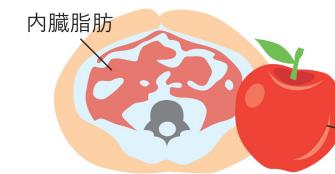
肥満には「洋梨」と「リンゴ」の2つのタイプがあります！

肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」があります。皮下脂肪型肥満は、腰まわりやお尻、太ももの下半身を中心にはじめに脂肪が溜まる肥満です。「洋梨型肥満」とも呼ばれます。

一方、内臓脂肪型肥満は、内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満です。お腹がぽっこり出た体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれます。このリンゴ型肥満は、食べ過ぎや運動不足などが主な原因で、高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)をもたらし、動脈硬化などのリスクを増大させる悪性の肥満のため、メタボリックシンドロームの主役とされています。



洋梨型肥満
(皮下脂肪型肥満)
下半身を中心に
脂肪が溜まる。



リンゴ型肥満
(内臓脂肪型肥満)
内臓のまわりに脂肪が
溜まり、お腹ぽっこり。

メタボ対策は、「食事」と「運動」の合わせ技!!

運動を頑張ったけれど、お腹が空いていっぱい食べてしまった…結局、体重はあまり減らなかった。ということはありませんか？メタボ対策は、運動だけでなく食生活の改善が不可欠です。運動ばかりでは疲れて挫折してしまいますし、食事のみの減量では、必要な栄養素が足りないため、筋肉量が減少し、リバウンドしやすい体になってしまいます。ポイントは「食事と運動の合わせ技」ということを頭に入れ、焦らず時間をかけて行いましょう。

(参考:メタボリックシンドローム・ネット)

院長の認知症コラム
COLUMN
「認知症とメタボ」

メタボになると神経の保護作用が弱まったり、動脈硬化による血圧上昇と認知症の発症には関連があると言われています。さらに、メタボと診断された認知症の方の認知機能低下の進行は早いこともわかっています。そのため、メタボ対策は認知症の進行を緩やかにすると考えられます。メタボ対策には色々なメリットがあるので、少しづつ焦らずに取り組んでいきましょう！