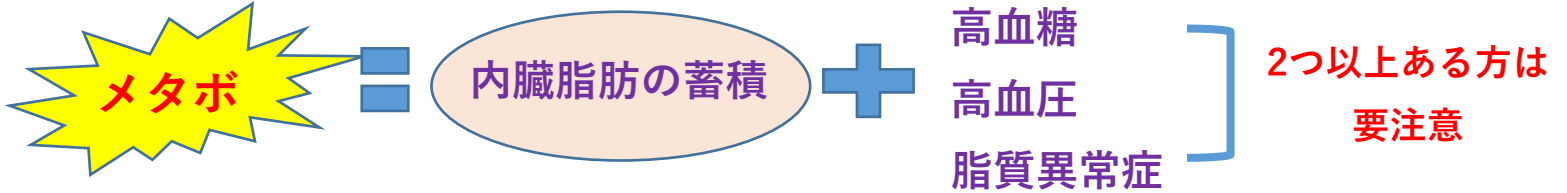


2023年10月

メタボリックシンドロームについて

メタボ(メタボリックシンドローム)とは内臓脂肪の蓄積に加えて高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上が当てはまる状態をいいます。放置しておくと身体にさまざまな悪い影響を及ぼします。



** 内臓脂肪が増えるわけ **

食べたもの(摂取エネルギー)に対して、身体活動(消費エネルギー)が少なすぎることで起こります。

生活習慣病予防健診を積極的に受け、自身の健康をチェックしましょう。



** 放置しておく **



動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、腎臓病、認知症のリスクが高まります。症状が悪化すると、元の健康な状態にもどすことは困難とされています。



～ 食習慣を見直そう ～

- 1日3食なるべく決まった時間に腹八分目食べましょう。
- ゆっくり、よく噛んで食べるよう心がけましょう。
- 夕食は就寝3時間前に済ませましょう。
- 甘いものや果物の取り過ぎに注意しましょう。
- アルコールのとり過ぎに注意し、必ず休肝日をとりましょう。
- 塩分・脂質のとり過ぎに気をつけましょう。



～ 続けられることから始めてみよう ～

- ★ ウォーキング、ラジオ体操や水泳など、できることから始めましょう。
- ★ バス停、電停の1駅分歩いたり、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を使うなど、日常の中で体を動かしましょう。
- ★ 歯磨き中にかかとの上げ下げをしたり、家事を積極的に行うなど日常生活でも身体を動かす工夫をしましょう。



ポイント

初めは少しずつ、楽しく身体を動かすことからスタート！



バランスの良い食事と適度な運動、適度な睡眠で健康を維持しましょう！