

あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

お元気ですか？保健師です。

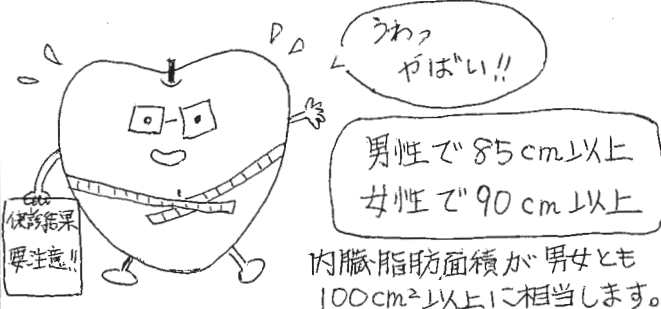
保健師 田中美穂

⑤ 内臓脂肪型肥満が特に問題！

肥満は私の様な「洋なし型」(皮下脂肪型肥満)より、臓器のまわりに脂肪がつく「りんご型」(内臓脂肪型肥満)が問題なの。
特に中高年の男性に多いのよ。
内臓脂肪のチェックは、ウエスト周囲径から判定ができます。



⑥ ウエストの測り方～ 息を吐いた時に、おへその高で測ります。

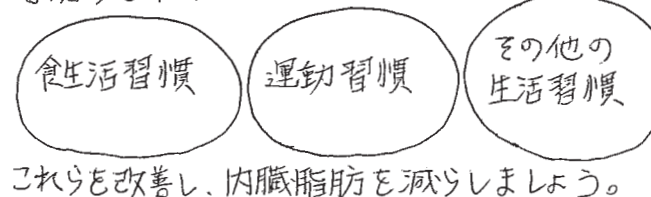


② メタボリックシンドロームとは 「内臓脂肪型肥満」にさらに

血圧高値	血中脂質異常	高血糖
最大血圧 130 mmHg以上 最小血圧 85 mmHg以上	中性脂肪値 150 mg/dL以上 HDLコレステロール値 40 mg/dL未満	空腹時血糖値 110 mg/dL以上

のうち2項目以上該当する状態をいいます。

⑦ 肥満はメタボリックシンドロームへの入口です。毎日の不健康な生活習慣の積み重ねの結果で起こります。
予防するには...

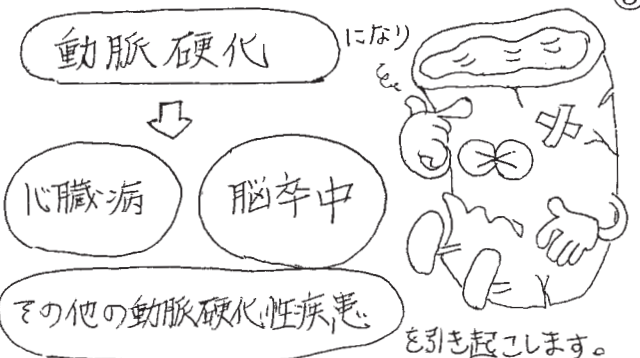


⑧ 自分の生活習慣を見直して、改善したい方に...

～血液サラサラ教室のお知らせ～
12月22日(木)から6回コースで、食生活や運動についての教室を開催します。詳しくは、行事予定をご覧ください。



③ これらを放置しておくと、やがて



④ 3...ん。放っておくと怖いんだな。そもそも「内臓脂肪型肥満」って何だ？

