ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話:0967-46-2121
第30号
（2006年2月）

あなたのウエストは何センチ？

メタボリックシンドロームという言葉を聞いたことがありますか。内蔵脂肪型肥満は、さまざまな病気を引き起こしやすいと言われています。あなたは大丈夫ですか？

生活習慣病と言われている主な疾患に「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などがあります。これらの病気は、個々に起こるのではなく、内臓に脂肪が蓄積した肥満（特に内臓脂肪型肥満）が原因で他の疾患を引き起こすとわかってきました。これが、メタボリックシンドロームです。

肥満にも二種類あります。皮下に脂肪がおしりまわりの皮下脂肪型肥満と、内臓のまわりに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満があります。どれくらいの肥満があれば、問題なのでしょうか？あなたのウエストを測ってみてください。男性で八五センチ以上、女性九十センチ以上の長さ（へそまわり）があれば、内臓脂肪型肥満症と言われています。

肥満症になると、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などを発症することがあります。

主な生活習慣病と言われている「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」「高尿酸血症」などの病気は、個々に起こるのではなく、内臓に脂肪が蓄積した肥満（特に内臓脂肪型肥満）が原因で他の疾患を引き起こすとわかってきました。これが、メタボリックシンドロームです。

肥満にも二種類あります。皮下に脂肪がおしりまわりの皮下脂肪型肥満と、内臓のまわりに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満があります。どれくらいの肥満があれば、問題なのでしょうか？あなたのウエストを測ってみてください。男性で八五センチ以上、女性九十センチ以上の長さ（へそまわり）があれば、内臓脂肪型肥満症と言われています。

肥満症になると、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などを発症することがあります。

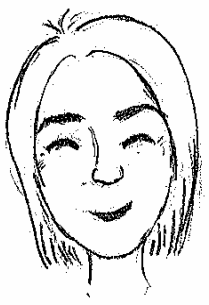
では、このメタボリックシンドロームを改善するにはどうしたらよいのでしょうか。

メタボリックシンドロームは、生活習慣に密接に関係していますので、生活習慣を少し改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。さあ、あなたの生活チェックをしてみましょう。

①食事は満腹になるまで食べる。
②間食をよくとる。
③料理に砂糖をよくつかう。
④濃い味付けが好き。
⑤緑黄色野菜をあまり食べない。
⑥アイスクリームを好んで食べる。
⑦普段からあまり歩かず、車を使う。
⑧運動の習慣がない。
⑨ストレス解消にお酒を飲むことが多い。
⑩タバコを吸っている。

あなたは、いくつ当てはまりましたか。多い人は、要注意ですよ！

誕生！！



新しいスタッフをご紹介しても明け、新しいスタッフをご紹介しても明け、新しいスタッフをご紹介しても明け、