

## メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームという言葉が耳にすることが多くなりました。生活習慣の乱れの食べすぎ、運動不足そしてストレスなどから「内臓脂肪型肥満」が現れその結果血圧や高め血糖もやや高めなどがおこり、この「やや高め」が重なると動脈硬化へ進む場合が多くこのような状態をメタボリックシンドロームと呼ぶようです。

それぞれの症状は重くはないのです「やや高め」が問題でこのような状態を長い間そのままにしておくと動脈硬化が進行しその結果、心筋梗塞、脳卒中など危険な病気に進みやすくなりますので日ごろの過食、ストレス、運動不足に注意しましょう。

内臓脂肪の簡単な目安はウエスト周囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上の場合が要注意といわれていますが、それに加え「やや高め」の重なった方はメタボリックシンドロームに注意する必要があります。

食事は動物性脂肪の過食、甘いものと塩分の摂り過ぎと酒の飲みすぎの「過ぎ」に注意しましょう。それに適度な運動を続けること、禁煙も当然で、それに大切なのはストレスをためないことです。自分なりの解消法を見つけましょう。

メタボリックシンドロームはの原因と肥満の原因は共通点が多いので体重にも注意を払きましょう。