

更新が大変遅くなってしまいました。忙しさにかまけると健康にも影響を及ぼしますね。あいはんど健康通信第九号をお届けいたします。今回は「メタボを食い止めよう」です。



■メタボとはなんでしょう？

昨今色々なところで耳にする「メタボ」という言葉、正確な意味はご存知でしょうか？

内臓脂肪型肥満は高血圧、高血糖、脂質異常などの症状を引き起こします。これらが複数重なって起きている病態を「メタボリックシンドローム」通称「メタボ」といいます。

テレビのCMなどで頻繁に使われメタボ対策は広く浸透しましたが、その本当の危険性についてはあまり深刻に受け止められていないのが現状です。

●心疾患や脳血管疾患など大きな病気につながります

日本人の死因の第二位は心筋梗塞などの心疾患、第四位が脳卒中などの脳血管疾患です（2015年厚生省調べ）。

いずれの疾患も動脈硬化が原因となって起こることが多く、メタボはこれらの病気の発症リスクをほぼ間違いなく上げてしまうのです。

また、メタボは高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などの生活習慣病の要因にもなります。この他にも高尿酸血症や認知症、大腸がんなどにも影響を及ぼすことがわかっています。

●メタボの最大の要因は食べ過ぎと運動不足です

このようにメタボを軽く考えていると、その行き着く先にはあらゆる病気が待ち構えています。

健康に長生きするために肥満の予防、そして改善が必要不可欠なのです。

肥満の最大の原因は食べ過ぎと運動不足です。今からでも遅くありません、自分の生活習慣を振り返って肥満の原因を一つずつ改善していきましょう！

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！