

いきいきらんど 第47号 H18.1.4

石田クリニック <http://www.ishida-clinic.com/>

松阪市大口町154-1 TEL 0598(53)1177

ウエスト周囲径85cm以上は要注意！

『メタボリックシンドローム』ってご存知ですか？内臓脂肪蓄積に、血圧高値や高血糖、リポ蛋白異常（中性脂肪が高い、善玉コレステロールが低い）などが重なるとドミノ倒しのようになり高血圧症や糖尿病、高脂血症となって動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐ろしい病態！**内臓脂肪の蓄積**があり**リポ蛋白異常**（中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDL（善玉）コレステロール40mg/dl未満、**血圧高値**（収縮期130mmHg以上かつ/または拡張期85mmHg以上）、**高血糖**（空腹時血糖110mg/dl）以上の3項目中2項目が当てはまれば、あなたはメタボリックシンドローム！知らず知らずのうちに心筋梗塞や脳卒中に近づいているのです。内臓脂肪の蓄積は、**臍の高さでのウエスト周囲径！男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪蓄積！**早速メジャーを取り出して測ってみましょう。健康診断の結果も照らし合わせてみてください。



肥満治療の原則は食事療法と運動療法。① 日頃なかなか運動できない方 ② 運動を始めても長続きしない方 ③ 膝関節痛や腰痛のため運動が出来ない方 運動をあきらめてダイエット食品に走ったりしていませんか？身体に入ってきたカロリーと使ったカロリーの差し引きで体重は決まります。食事量を少し減らしても、運動をしなければ身体は基礎代謝を減らして節約モードに入ってしまうため、差し引きゼロとなりなかなかダイエットが成功しません。ここで食事量を元に戻すと、身体は節約モードのため、かえって体重が増えてしまいます。漢方薬の中には身体が節約モードに入るのを防ぐ働きのあるものがあり、医薬品の中では唯一、肥満症の適応があります。なかなか運動が出来ない方。一度御相談下さい。お正月に食べ過ぎたり飲み過ぎて太ってしまったあなた・・・要注意ですよ！！