

# あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

今回はメタボの  
予防や改善方法  
について！

## 肥満のタイプは2種類！

### リンゴ型



- ・男性に多い
- ・**内臓脂肪**蓄積型
- ・自覚しにくく隠れ肥満



つきやすく落ちやすい  
生活習慣病を起こしやすい

メタボリックシンドローム

= **内臓脂肪**症候群

**内臓脂肪型肥満**

腹囲：男性85cm、女性90cm以上

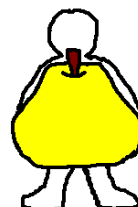
+

高血糖

高血圧

脂質異常

### 洋ナシ型



- ・女性に多い
- ・皮下脂肪蓄積型



つきにくく落ちにくい

	死因	死亡数(人)	割合(%)
第1位	がん	373,547	27.4
第2位	<b>心疾患</b>	<b>208,210</b>	<b>15.3</b>
第3位	老衰	109,606	8.0
第4位	<b>脳血管疾患</b>	<b>108,165</b>	<b>7.9</b>
第5位	肺炎	94,654	6.9
第6位	不慮の事故	41,213	3.0
第7位	誤嚥性肺炎	38,462	2.8

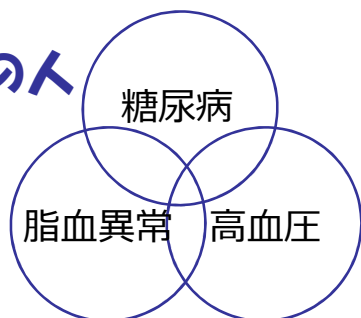
\* 内臓脂肪型肥満の人は、血糖値や血圧・コレステロール値に異常が出やすくなります。

その異常が多いほど**動脈硬化**が進行しやすく、狭心症（心疾患）や脳梗塞（脳血管疾患）を引き起こします。

**2、4位はメタボリック  
シンドロームの影響あり！**

平成30年人口動態統計月報年計(概要)の概況

## 肥満の人



肥満がまねく病気は驚くほど多い！

\* 病気が重複するほど、  
心臓病や脳梗塞などを  
発症する危険が高まる！

