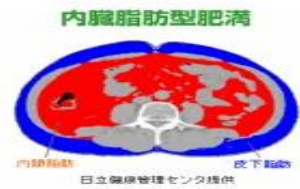


生活習慣病とは・・・



偏った食習慣や運動不足、飲酒、喫煙などの悪い生活習慣が長年続くことによって起こりやすい病気で、**生活習慣病**が発症に関わっていると考えられる病気の総称

(代表的なもの)



高血圧症・糖尿病・脂質異常症など

※生活習慣病の最大の特徴は、
自覚症状がないケースが多いことです

食生活を見直そう!!



食生活は健康状態を大きく左右します。食事の偏りや肥満などが引き金になります。体の細胞は、自分が食べたものから出来ています。



何を食べるかきちんと選んで、健康を維持していきましょう。

メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪の蓄積による**肥満**に加え、**高血圧・脂質異常症・高血糖**といった動脈硬化の危険因子を併せもった状態を“**メタボリックシンドローム**”といいます。

動脈硬化を急速に進行させ、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など命にかかわる病気の引き金になる危険な状態です。



腹部肥満
(内臓脂肪の蓄積)
腹囲: 男性・・・85cm以上
女性・・・90cm以上



高血圧
・収縮期血圧
130mmHg以上
・拡張期血圧
80mmHg以上
(いずれか又は両方)

脂質異常症
・中性脂肪
150mg/dl以上
・HDLコレステロール
40mg/dl未満

高血糖
・空腹時血糖
110mg/dl以上
・HbA1c
5.5%以上



メタボリックシンドロームではありません。腹囲に注意しながら、適正体重を目指しましょう。

※3項目のうち2つ以上に当てはまる



今のところ
メタボリックシンドロームではありません。
肥満は要注意！リスクがひとつでもある
場合は生活習慣を見直しましょう。

メタボリックシンドロームです！
当院では栄養指導を行っております。是非ご利用ください。

