

さあ、改善しよう！ 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は、内臓脂肪の蓄積に加えて、**高血糖・脂質異常・高血圧**の動脈硬化を進行させる危険因子がある状態です。

また、蓄積した内臓脂肪はいろいろな悪さをします。



不規則な生活習慣により、
内臓脂肪が蓄積される



脂肪細胞からホルモンが分泌される

悪玉ホルモン

善玉ホルモン

悪影響を及ぼすホルモンの分泌 増加↑

TNF- α 、FFA(遊離脂肪酸)、PAI-1、
アンジオテンシノーゲン、レジスチン

良いホルモンの分泌 減少↓

アディポネクチン

高血糖

インスリンが効きにくくなり
血糖値の上昇。

脂質異常

中性脂肪の上昇、
HDLコレステロールの減少

高血圧

血管が収縮し、
血圧上昇

血栓をつくりやすくなり、
動脈硬化を促進

動脈硬化を抑制する、
インスリンの効きをよくして糖代謝を改善させる
ホルモン

→



動脈硬化

動脈硬化を放置すると、やがて血管が詰まったり、破れたりして心臓病、脳卒中などの重大な病気に至ります。

心臓病を例にとると、肥満・高血糖・脂質異常・高血圧といった危険因子が増えるほど、発症リスクが飛躍的に高まってしまいます。

心臓病や脳卒中を発症すると、死に至らなくても、深刻な後遺症を残し、その後の生活の質を著しく低下することになります。