

本当は怖い

メタボリックシンドローム…

内臓脂肪蓄積はなぜ悪い??

「健診を受けたら、メタボと言われた。」「まだメタボじゃなかった。」なんて経験はありませんか。メタボリックシンドロームであるだけでは、健康障害は起こりません。しかし、内臓脂肪を長年蓄積させることで、さまざまな健康障害が出てきます。

内臓脂肪蓄積は、なぜ悪いのでしょうか。それは、脂肪細胞から、「インスリンの働きを悪くする」、「中性脂肪をたくさんつくる」、「血栓をつくる」、「血圧をあげる」物質がでるからです。

最初はちよつと血液検査のデータが悪くなったくらいですが、その状

態が続くと……。

血糖値が高くなったり、悪玉コレステロールが増えたり、血圧が高くなったりして、血管の中を痛めたり、血管自体が硬く変化したりします。

血管は体中のいたるところにあり、血液をとおして、私たちが活動するための栄養を運んでくれます。その血管が痛んで、破れたり、硬くなったりすると、脳出血や心筋梗塞などの、脳血管疾患、心疾患、慢性腎臓病・慢性腎不全などの健康障害につながります。

では、自覚症状が出るのは、いつでしょう。メタボと言われても、自分ではお腹周りが気になるくらい

で、特に病気だとは思いませんよね。糖尿病や高血圧でも、普通に生活できるし、自覚症状もない方も多いです。本当に生活に困るような自覚症状が出るのは、脳梗塞で麻痺がでたり、狭心症で胸がしめつけられるような痛みが現れてからではないでしょうか。

メタボリックシンドロームの人は、血管を痛める因子を併せ持っています。血管を痛めず、病気の発症を予防することが大事です。年に一度は健診を受けて健康状態の確認をしましょう。

町の住民健診は7月に行いますので、自分の健康管理のために健診を受けましょう。