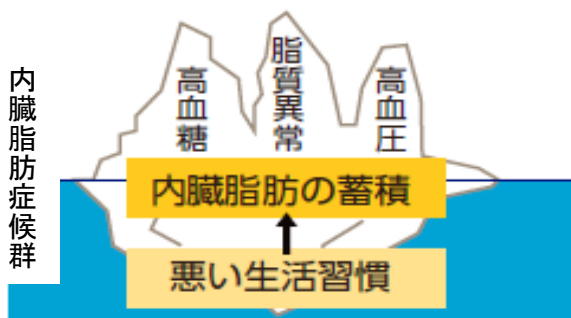


# 「内臓脂肪と病気の関係」

**内臓脂肪症候群(メタリックシンドローム)**は、心筋梗塞や脳梗塞発症の危険性を高める状態です。



内臓脂肪の蓄積を土台とし、「一つの氷山から複数の山が突き出ている」状態に例えられます。血圧や血糖など個々の治療を行っても、「氷山の一角を削る」だけで、病気の根本となる内臓脂肪は変わりません。では、内臓脂肪の蓄積を放置すると、私たちの体はどのように変化していくのでしょうか。

## 健診結果の異常値は氷山の一角！？

Aさんは内臓脂肪の蓄積を長年放置したままでした。健診結果が年々悪くなり、ついには心臓の血管が詰まって倒れてしまいました。Aさんが倒れるまで体の中で何が起こっていたのでしょうか。

### 《Aさん(57歳 男性)の17年間の体の変化》

年齢	40歳	46歳	57歳	
検査結果	腹囲85cm以上(内臓脂肪蓄積)			心筋梗塞発症
	血圧が高くなる			
	40歳から肥満	中性脂肪が高くなる		
	LDLコレステロールが高くなる			
	血糖が高くなる			
動脈硬化の危険因子が増えてきた			突然倒れ、57歳で《心筋梗塞》発症	

単独でLDLコレステロールなどの危険因子を持つ人よりも、内臓脂肪を基礎に持った人の方が心筋梗塞等の発症のリスクが高くなります。腹囲が基準値以上の場合、内臓脂肪を早い段階から減らすことが重要です。

病気を予防するために重要なことは、  
 ①内臓脂肪の蓄積を放置しない ②食生活や運動習慣を見直し肥満を解消