



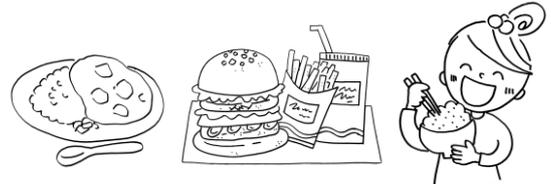
お元気ですか

平成31年2月

メタボのリスク！高い人 VS 低い人！！

1. 過食傾向の人 VS 運動不足の人

どちらも高リスク。メタボリックシンドロームの根本原因である肥満は、エネルギー摂取と消費のバランスが崩れたときに起こる。つまり、どちらかだけでも高リスクだが、どちらもある場合はレッドカード！この重なりこそメタボ最大のリスク！！



2. 男性 VS 女性

男性、とくに中高年男性は警戒を。男性は社会人となる20代あたりから徐々に体重が増えはじめる人が多く、これがメタボの土台に。筋肉量の低下など代謝機能がぐっと落ちてくる30代後半あたりから血圧、血糖、脂質などの異常があらわれはじめ、40～50代でメタボと判定されるケースが多い。



3. 喫煙者 VS 非喫煙者

たばこは糖代謝や脂質代謝への影響を介してメタボの発症リスクを高める。そればかりでなく、喫煙しているメタボの人の脳卒中・心臓病の発症リスクは著しく高い。早急にリスクの軽減を！

4. 不規則生活 VS 規則正しい生活

不規則な生活はメタボのリスクを高める。たとえば、いつも就寝時間が遅く寝不足気味、夜更かしや朝寝坊を繰り返しているといった生活は、体内リズムに乱れが生じやすく代謝機能に影響を及ぼしてメタボ、糖尿病の発症リスクになる。また、ストレスが多いことも血圧や血糖を上昇させる要因となる。日頃の十分な睡眠、ストレス解消が重要。



5. 50代 VS 20代

メタボのリスクは加齢に伴って高まっていく。ヒトの代謝機能は加齢とともに低下するが、基礎代謝を例にするとそのピークは10代。20代から緩やかに下り続け、50代の基礎代謝はピーク時の約8割近くまで低下する。つまり若いころと同じような生活をしていると太りやすくなるうえ、糖代謝や脂質代謝も若いころに比べて低下しているためリスクの重複が起こりやすい。

6. 更年期の女性 VS 20～30代の女性

女性は男性よりもメタボになる確率は低いですが、更年期ごろからリスクがぐんと高まる。閉経を迎えるこの時期、女性ホルモンであるエストロゲンの急激な現象が影響し、コレステロールや中性脂肪に異常が出やすくなる。そこに、加齢に伴う代謝機能の低下などから体重が増えてくるとメタボと指摘される人が出始める。