

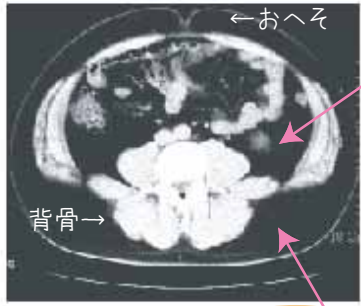
元気だから
大丈夫だよ★



なぜ、肥満はいけないのか??

なーんて気楽に思っていませんか!? しかし**肥満が続くと、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります**。なぜ、かかりやすくなるのか??

☞腹部の内の周りにつく『**内臓脂肪**』が生活習慣病を招きやすくしているのです。



内臓脂肪

血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。
女性よりも**男性に蓄積しやすい**。

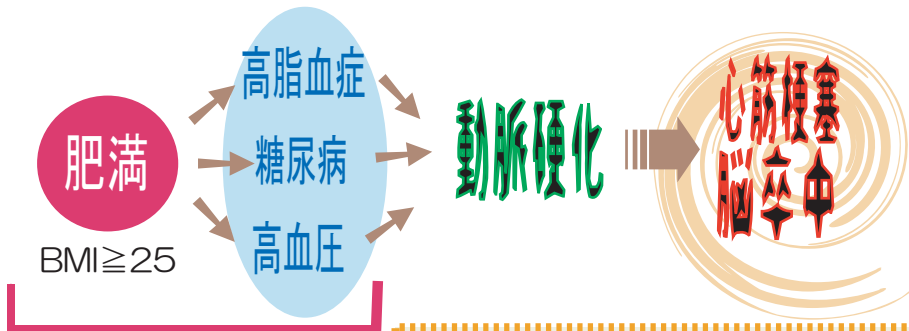
皮下脂肪

女性に多い。下腹部・腰周りおしり周りにつきやすい。
生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。

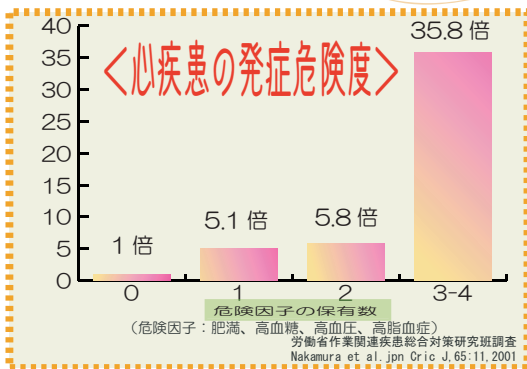
- 細胞が血糖を取り込むために必要な**インスリン**の効果を低下させる物質が生産され、体全体のインスリンの効果が悪くなり、**糖尿病の原因**となる。
- 血栓**を作り易くする物質を活発に産生する。
- 血管の平滑筋の増殖を引き起こす物質を産生し、**動脈硬化を促進**する。
- 血圧の上昇**を来す物質も産生し、**高血圧症の原因**となる。

✧上記の物質は皮下脂肪もある程度産生しているが、代謝の活発な内臓脂肪の方がより産生が多い。

こんな病気も!



*これらの危険因子が重なるほど心臓病等の発症の危険性が高まります



脂肪肝

糖質・アルコールのとり過ぎが原因。
肝硬変に移行することもある。

高カロリー食や飲酒(ビール)が原因。

痛風

胆石

動物性脂肪の摂取に関係。

肥満による負担や筋肉の衰えが重なっておこる

変形性膝関節症

逆流性食道炎

胃液が逆流して食道に炎症が起こる。
お腹の脂肪が胃を圧迫する。
無呼吸状態があると胸腔内が陰圧になるためでもある。

体重で腰に負担がかかる。

腰痛

スリムな体型でもご注意を!

『手足はほっそりしているのに**おなかだけ出ていて、おなかの皮が薄い(つまみにくい)**』
↑この条件にあてはまり、加えて**血糖値、血圧、中性脂肪が高め**の人は特に注意を!!

●当院では毎日、管理栄養士による**栄養指導**を行っております。
内臓脂肪は食事や食べ方に気をつけると落としやすい体脂肪です。
ぜひ一度お話をしてみたいかがでしょうか?!
また、当院オリジナルの**食事日記(体重グラフ付)**も配布中ですのでご希望の方はスタッフにお尋ねください。

♪お知らせ♪

*ゴールデンウィーク中はカレンダーどおりにお休みが入りますのでご注意ください!

*5月17日(土)、当院にて健康フェアが開催されます。
それに伴い、当日の受付時間に変更になりますのでご注意ください!!

5月17日(土)
受付時間 11時まで

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

検査室からのお願い

★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします!!

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。
来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

★来院の際は診察券・保険証をお持ちください。

★領収書の再発行はいたしません。

★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。

★検査室直通電話 093-921-0493

