

# メタボって本当はどんな状態のこと？

「メタボリックシンドローム」という言葉はすっかり浸透しましたが、でっぴりとした見た目のイメージが先行していませんか？スタイルのことばかりでなく、メタボの本当の怖さを理解していますか？

## 問題は見た目じゃなくて血管！

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（内臓のまわりに脂肪がたまった状態）に加え、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2つ以上を併せ持った状態のことです。メタボになると、血管が傷んで弾力を失ってしまいます。このような状況になっても自覚症状がないので、知らないうちに動脈硬化が進行してしまいます。

メタボ腹になっ  
ちゃったな



## メタボじゃないから大丈夫って本当？

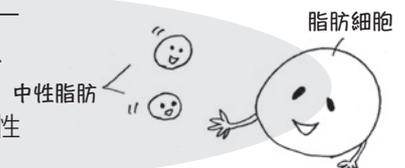
メタボじゃなくても、血圧が高かったり、血糖値が高かったりすると、血管はじわじわと傷んでいきます。動脈硬化が、心筋梗塞や脳梗塞など死に至るような重い病気を招くこともわかっています。太っていない人も油断せずに、必ず年に1回健診を受けて、前年より数値が悪くなっていないか、確認しましょう。

血管が傷んでるかど  
うかなんて意識して  
なかったわ



## エネルギーが余ると体の中で起こっていること

① 脂肪細胞は、余ったエネルギーを中性脂肪としてためておき、必要な時に使います。運動不足・過食になると…中性脂肪が増えていきます。



② 中性脂肪をため込みすぎた脂肪細胞が肥大化！

肥大化した脂肪細胞



③ 肥大化した脂肪細胞は、血圧を上げる物質や血栓を作りやすくする物質など、体に悪さをする悪玉物質を放出



④ ③と同時に脂肪細胞にためきれなくなった中性脂肪が血液にあふれ出し、血管を傷つける原因になります。

