~asaticetas!~ メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームが起こる仕組み

不健康な生活習慣

(偏った食生活、運動不足、ストレス過剰、飲酒、喫煙など)

内臓脂肪の蓄積

腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)

内臓脂肪細胞から多彩なホルモンが分泌

悪いホルモンの分泌増加

TNF-α、レジスチン

インスリン抵抗性(イン 糖を下げる働きが弱くなっ た状態)を引き起こす因子 によって、血糖値が上昇し ます。

FFA(遊離脂肪酸)

人間がエネルギーとして スリンが効きにくくなり血 使うために血中に溶け出し た脂肪で、多く血液中に溶ポルモンです。 け出すと動脈硬化を改善す るHDLコレステロール(善と血圧が上昇します。 玉コレステロール)が減少 します。

アンジオテンシノーゲン

強力な昇圧作用(血圧を 上げる作用)をもっている

このホルモンが上昇する

良いホルモンの分泌減少 アディポネクチン

血管壁に働いて動脈硬化を 抑制したり、インスリンの効 きをよくしてして糖の代謝を 改善します。



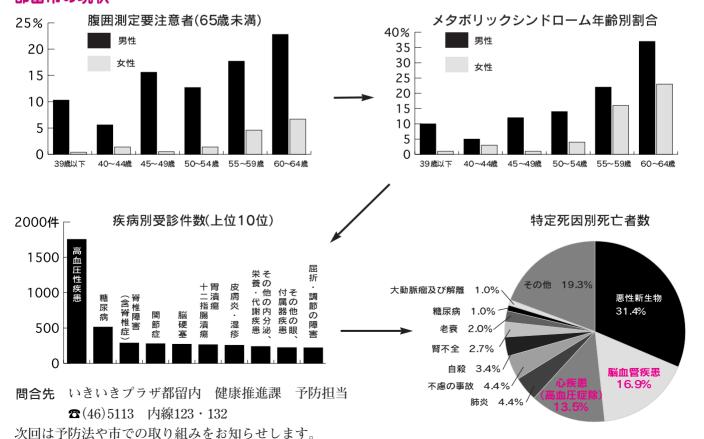
脂質異常

高血圧

動 化

糖尿病合併症(人工透析、失明など)、脳卒中、心疾患(心筋梗塞)

都留市の現状



9