

このままの生活を続けると？



生活習慣の乱れにより、**内臓脂肪が蓄積**すると代謝異常が生じ、**高血圧、高血糖、高脂血症**を起こします。

これらは血管を傷つける危険因子で、動脈硬化性疾患（心筋梗塞、脳梗塞など）を引き起こす原因です。重複するほど、心血管性疾患のリスクが上昇することが分かっています。※右図参照

動脈硬化性疾患を起こす場所によっては急死や麻痺などの後遺症が残る場合があります。



現段階から、生活習慣の見直しを行いましょう

※危険因子→肥満、高血圧、高血糖、高脂血症

原因と対策



お薬代はいくら？(平均値)

高血圧症：112万円 糖尿病：115万円
脂質異常症：176万円
※40～85歳(45年間)まで服薬した場合。
治療内容によって誤差あり。

項目		原因	対策	備考
血圧	高血圧	内臓脂肪型肥満、運動不足、過度な飲酒、塩分の摂りすぎ、喫煙、ストレス、遺伝要因	減量、有酸素運動、節酒、塩分を控える、野菜・果物の摂取(カリウムを摂る)、禁煙	カリウムの多い食品 バナナ ひじき わかめ アボカド ほうれん草 など
	高血糖 HbA1c	インスリンの効きが悪い・分泌低下 内臓脂肪型肥満、運動不足、糖質・炭水化物の摂りすぎ、喫煙	減量、運動(筋トレ・有酸素)、炭水化物・糖質を控える、血糖値上昇をゆるやかにする食事(食順、低GI食品)、禁煙	HbA1cとは？ ヘモグロビンと糖が結合したもので、過去1～2ヶ月の血糖の状態を反映。高血糖値状態が続くほど値も上昇する。
脂質	中性脂肪	内臓脂肪型肥満、エネルギー過多、糖質・炭水化物の摂りすぎ、飲酒、油っこい食事	減量、適正なエネルギー摂取、脂っこい物・炭水化物を控える、青魚の摂取(DHA・EPA)、節酒	青魚に多く含まれるDHAやEPAは中性脂肪・LDLコレステロールを下げる働きがあります。また、野菜・きのこ・海藻類は余分な脂質を吸着し、便として排出してくれます。
	HDL コレステロール	内臓脂肪型肥満、運動不足、喫煙	減量、適度な運動、禁煙、中性脂肪を下げる生活	
	LDL コレステロール	喫煙、飽和脂肪酸の過剰摂取(脂身の多い肉類、バター、チーズ、菓子類やインスタント食品)、コレステロールの過剰摂取	野菜・きのこ・海藻・大豆製品の摂取、青魚の摂取(DHA・EPA)、飽和脂肪酸・コレステロールを控える、禁煙	