

Stop! ぞ・メタボNo.6 メタボはなぜ悪い？

メタボリックシンドロームと分かっているがそのままにしておくとうなるのでしょうか？

そのまま放置すると、動脈硬化が速く進行します。最悪の場合、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気になったり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が高くなります。

動脈硬化とは、血管の壁が硬く、厚くなり血液の流れが悪くなり、血管が詰まってしまふとそこから先へ酸素や栄養が行き届かず細胞や組織が死んでしまいます。もしこれ

が心臓でおこれば心筋梗塞、脳でおこれば脳梗塞です。

動脈硬化には自覚症状が無いため、初期のうちには血液検査の結果もそれほど悪くありません。

そのため、「ちょっと太ったかな？でも大丈夫！」と思いがち。

食べすぎや運動不足など自分の生活習慣に気になる
ところから見直しましょう。

