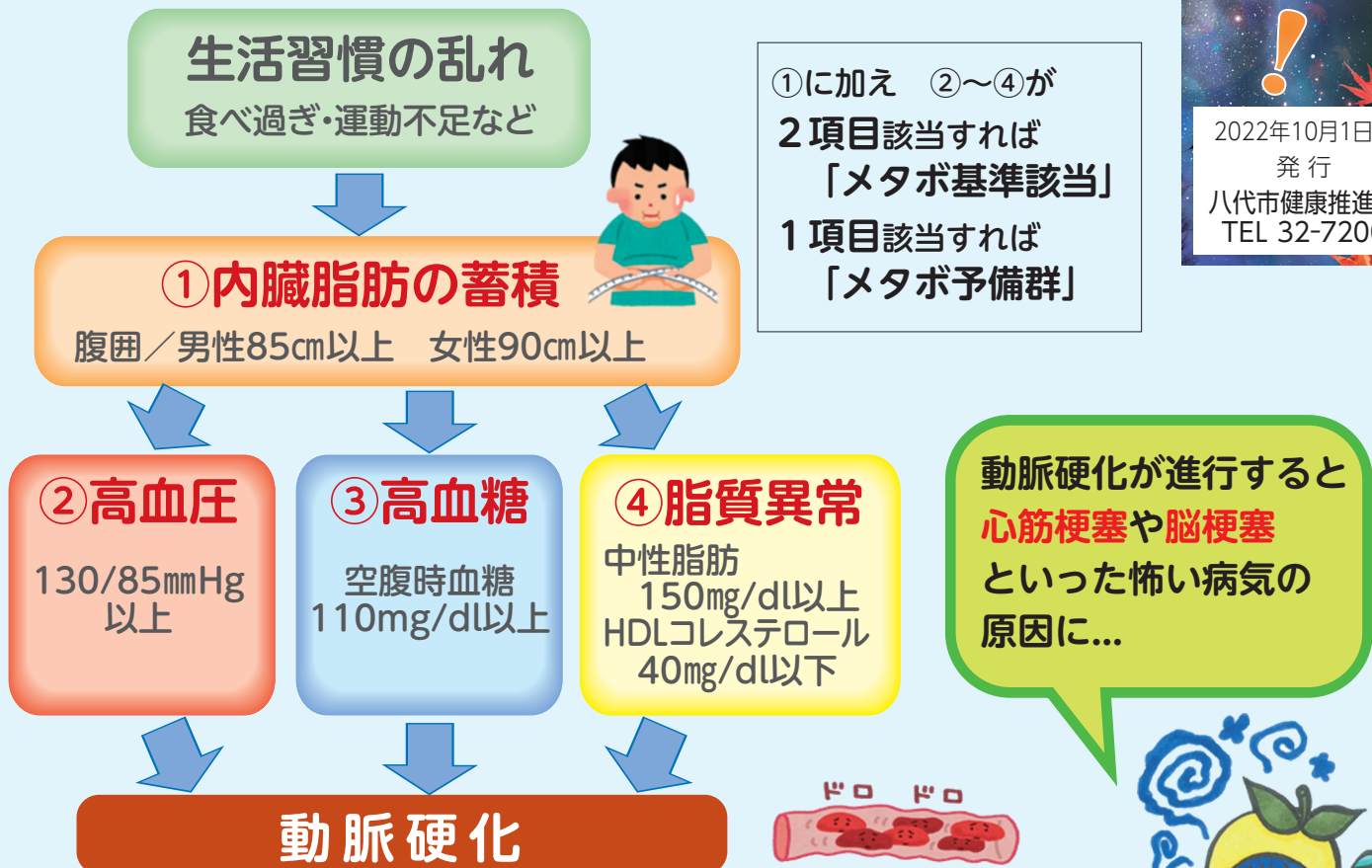


『内臓脂肪』をためていませんか？

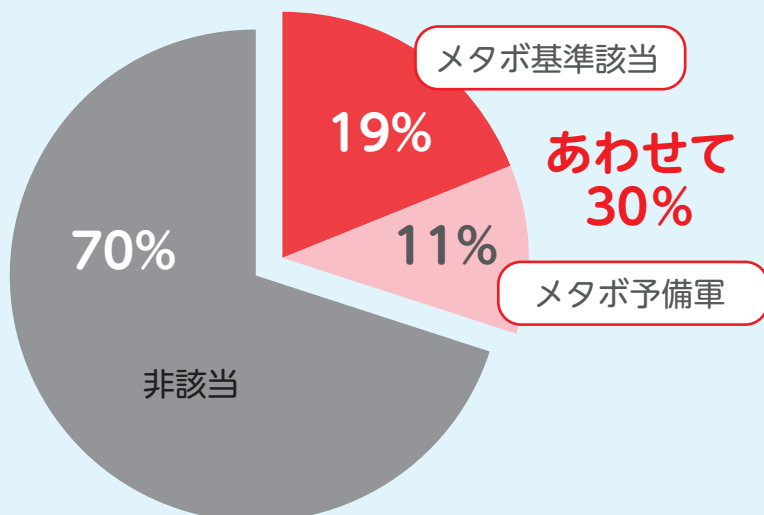
メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、動脈硬化の危険因子である「高血圧・高血糖・脂質異常」のいずれかの症状が2つ以上ある状態のことです。

メタボリックシンドロームの起こり方と診断基準



八代市民の3人に1人がメタボリックシンドローム!?



男性は**2人に1人**、
女性は**6人に1人**が
メタボ、またはメタボ予備
群に該当しています。

※令和2年度八代市国民健康保険特定健診結果より



蓄積するとなぜいけない？

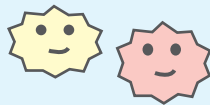
『内臓脂肪』の脂肪細胞の働きって何だろう？

脂肪細胞は、摂り過ぎて使われずに余った糖や脂肪を中性脂肪として貯めておく働きを持っています。この脂肪細胞は、余った中性脂肪を貯めておくだけでなく、**アディポサイトカイン**という情報を伝えるメッセージ物質を出して、体の調整をしています。

小型の脂肪細胞



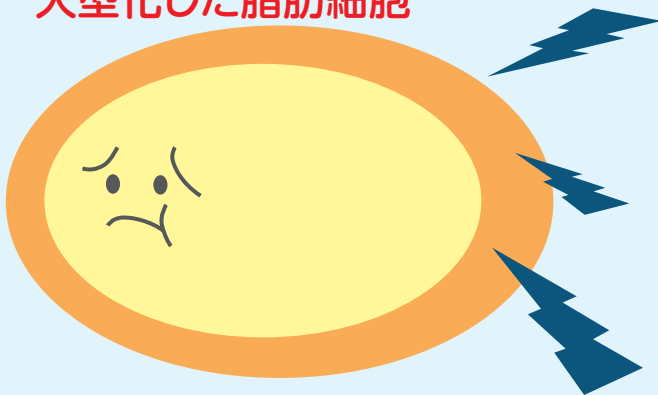
善玉のサイトカイン



小型の脂肪細胞は、血管の炎症を抑える、インスリンの働きをよくするといった働きを持つ善玉のサイトカインを分泌しています。

食べ過ぎて中性脂肪がたくさん余ると、脂肪細胞はどんどん中性脂肪を貯めこみ大きくなります。また、肥大しきれなくなると新しい脂肪細胞が出現し数が増えていきます（内臓脂肪が蓄積した状態）。大型化した脂肪細胞からは、**悪玉のサイトカイン**が分泌されるようになります。

大型化した脂肪細胞



悪玉のサイトカイン

TNF- α



インスリンの働きを悪くする、血管に炎症を起こす

レジスチン



インスリンの働きを悪くする

PAI-1



血栓をつくる

アンジオテンシノーゲン



血圧を上げる
(特に拡張期(下)の血圧)

HBEGF



血管を狭くする、動脈硬化を起こす

悪玉のサイトカインは、血糖値や血圧を上げ、血栓を作り、**糖尿病や高血圧症、脂質異常症**といった**生活習慣病や動脈硬化を進行**させてしまいます。



怖い...
内臓脂肪減らさないとなー



新型コロナウイルス感染症で重症化しやすい人はどんな人？

メタボに関係する病気は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクと重なっています。

新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいとされる要因

COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
高齢者 など



肥満
高血圧
高血糖(糖尿病)
脂質異常症
心臓病

メタボリックシンドローム に関する要因



本当だわ



肥満の方は、もともと内臓脂肪から分泌される悪玉のサイトカインが増えているため、新型コロナウイルスが侵入すると、さらにサイトカインが急激に増加し、全身に拡散してサイトカインストーム（免疫の暴走）が生じ、重症化すると言われています。

今の体の状態を知って、病気のリスクに備えましょう。

特定健診を受けて メタボリックシンドロームのリスクをチェック!!

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で**肥満・血圧・血糖値・血中脂質**などの生活習慣病のリスクを調べる項目が含まれており、**新型コロナウイルス感染症の重症化リスク**も確認できます。八代市国保の特定健診には、眼底・心電図検査も含まれており、血管の傷み具合も確認できます。

