

健康って△なあ新聞

責任編集
長谷川勝士
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身
駒澤女子大学非常勤講師
(コミュニケーション論)
鍼灸師(社)日本鍼灸師会会員



メタボリックシンドロームって!

夏だーぜい肉を取ろうー!

さあ、夏がすぐそこまで来ています。Tシャツや夏服の準備は出来ていますか?いよいよ肌が露出するシーズン到来ですよ。

そこで気になるのが「お肉」。そう、あなたの身体にもりもりとくっついてる「ぜい肉」です。

何とかがするには「今」しかありません。体の線がバッチリ出てしまう季節を前に、真剣に「ぜい肉」について考えてみましょう。今、社会的にも医学的にも話題になっているのが、お腹に付いたこの「ぜい肉」なのです。

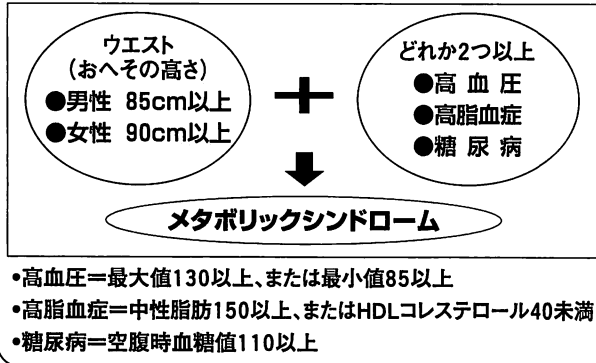
■メタボリックシンドロームに注目

最近、テレビや雑誌でよく話題になっているのが「メタボリックシンドローム」という言葉。一体、コレってなに?!

簡単に言っちゃつと、「内臓脂肪型肥満」に脂質異常や高血圧を合併した、病気に近い状態のことです。

メタボリックシンドロームとは別名「代謝症候群」と呼ばれ、肥満度や血圧、血糖などのそれぞれの検査データはそれほど悪くはないものの、

メタボリックシンドロームとは?



実は内臓に脂肪が付着している内臓肥満型であり、生活習慣病と深く関わっているのです。

なんと、日本人の40歳以上では3人に1人はこの「メタ・シン」なのです。

■キケン! 内臓脂肪型肥満

まず、肥満について確認しておきましょう。肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」の2タイプがあります。

皮下脂肪型肥満は下腹部やお尻、

ハリハリくわ Vol.2



太ももなどの皮下に脂肪が付いたもので、そのカタチから「洋ナシ型肥満」と言われ、内臓脂肪型肥満は内臓周辺に脂肪が蓄積したもので、「リン」型肥満」と言われています。

■今からダイエットを始めよう!

ちよつとお腹の出ている人は、動脈硬化の危険因子である肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病(これらは「死の四重奏」と呼ばれています)を重複して発症する可能性があり、心筋硬塞や脳硬塞になりやすいのです。

「あ〜良かった。私、ウエスト90じゃないも」と喜んでるあなた、「かくれ肥満」をご存知ですか?ちよつと体脂肪率を計ってみてください。「25」以上は軽肥満、「30」以上は立派な肥満なのです。

さあ、夏に向かって今からダイエットを始めましょうー!

「メタ・シン」からの脱出法 筋生理学の権威、石井直方東大教授が考案 ウエストを絞る大腰筋エクササイズ

大腰筋は背骨と両足の付け根を結ぶ筋肉。このエクササイズはスポーツ選手の間でも大流行しています。

① 足踏み

背筋を伸ばし太ももを床と平行に上げ足踏み。50回からはじめ、100回を目指しましょう。

② 膝上げ

床に寝て両膝を立て、片足ずつ天井に向けてまっすぐ伸ばす。10回ずつくり返しましょう。