

## メタボリックシンドロームとは

必須項目 内蔵脂肪蓄積（腹回り）

男性 85センチ以上

女性 90センチ以上

選択項目 高脂血症 中性脂肪 150mg/dl 以上

または/かつ

HDL コレステロール 40mg/dl 未満

高血糖 空腹時 110mg/dl 以上

高血圧 最大 130mmHg 以上

最小 85mmHg 以上

これを訳すと

ウエストが太い・・・食べ過ぎ

高脂血症・・・脂の摂り過ぎ

高血糖・・・砂糖の摂り過ぎ

高血圧・・・塩の摂り過ぎ

血管内に、脂・糖・塩が必要以上に流れると、血管の内壁が荒れ炎症を起こす  
炎症を治そうと、かさぶたができ、だんだん血管が硬くなる

## 動脈硬化

かさぶたがはがれて血管がつまる・・・脳梗塞・心筋梗塞

動脈硬化によって弾力を失った血管が膨らむ・・・動脈瘤

心臓の冠動脈が狭くなる・・・狭心症

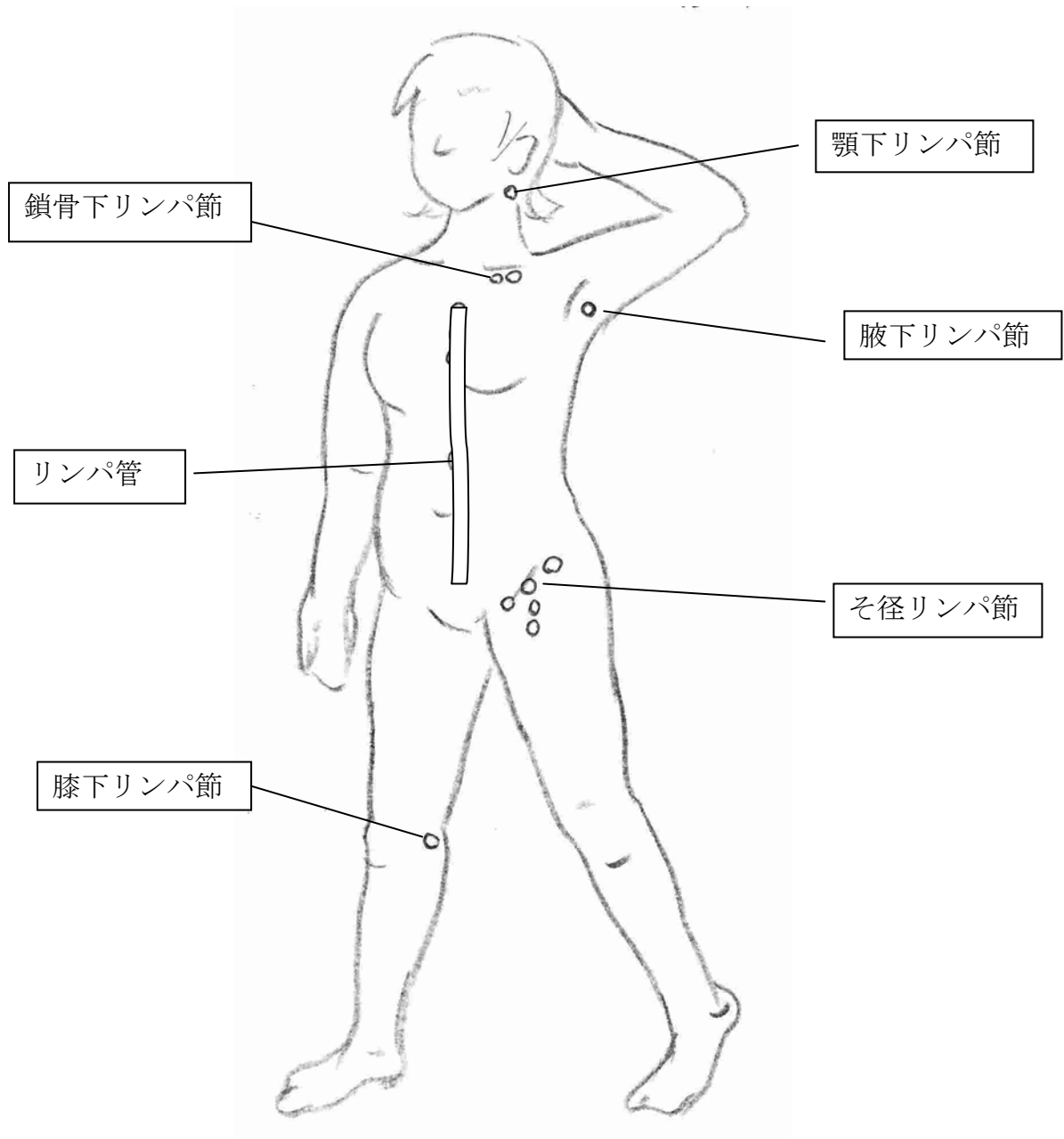
脳の抹消神経が詰まる・・・認知症

私たちは病気になると「体が反乱を起こした」と嘆きますが、勘違いです。  
私たちがしてきた、不摂生に対して体が適応しようと努力してきたのです。

食べ過ぎを改める

運動して、体に正しいストレスをかける

リンパ液や血液を上手く流すため関節の内側にあるリンパ節を開く



リンパ節を開くようにストレッチのポーズを決めます