

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす
❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



今週の **花言葉**

かいどうの実

温和

野ばら

孤独

サンゴジュ

負けず嫌い

松田院長からあなたへ 耳より情報!

◆太っていなくても生活習慣病…「やせメタボ」の人は筋肉に特徴あり!

順天堂大学 田村好史准教授(代謝内分泌内科学)

◆やせメタボとは?

腹囲が基準(男性 85cm,女性 90cm)未満、体格指数(BMI)が 25 未満でも、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上該当するものを「やせメタボ」と言います。全国で推計 914 万人に上ることが厚生労働省研究班から発表されました。

◆「やせメタボ」は太っていなくても生活習慣病になりやすい!!

「やせメタボ」の人は、**筋肉でインスリンがうまく作用せず、糖を取り込みにくい体質である**との研究結果を、田村准教授らが米医学誌に発表したので紹介します。

◆筋肉での糖の取り組みが低いのが特徴!

正常な人と比べて、肥満でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の人は筋肉での糖の取り込みが低く、肥満ではない人(体格指数BMIが23以上25未満)でも、血圧、血糖、脂質に一つでも異常があると、**筋肉への糖の取り込みが低い**ことが分かりました。筋肉への糖の取り込みが低かった人では、正常な人に比べて、内臓脂肪が2割多く、体力は2割低下していたそうです。

★院長よりメッセージ

田村准教授は「**歩く量を増やすとともに、軽いジョギングなどで筋肉をほどよく鍛えることが、生活習慣病の予防に重要**」と話しています。

「スポーツの秋」を楽しみたいですね♪