

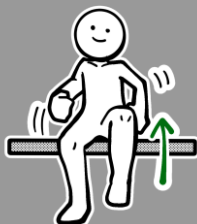
放っておくと怖い**肥満**のはなし



脂肪を落とす6つのテクニック

食事と運動で生活習慣改善を！

- ① 1日3食を規則正しく
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 食物繊維を多めにとる
- ④ 体を動かす習慣を身につける
- ⑤ 筋肉をつけて代謝アップ
- ⑥ ウォーキングでもOK



なんで脂肪が増えるの？

脂肪が増える
仕組みをここで

勉強



脂肪が増えるのは
食べる量と消費量の問題

あなたの脂肪を知る

摂取するエネルギー > 消費するエネルギー

生命維持や活動のために「消費するエネルギー」を
飲食によって「摂取するエネルギー」が上回る
生活を続けただけ

食生活の見直しを

消費するエネルギーは20歳をピークに
落ちていきます
若い頃と同じような食生活では
肥満になってしまいます



若い頃のままの食事ではダメ！

脂肪になりやすいのは？

脂質

糖質



フライドチキン



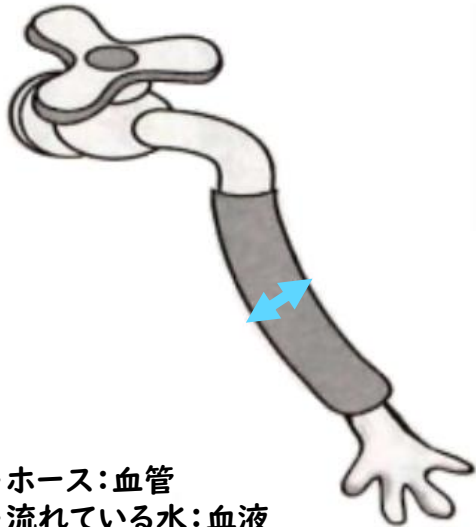
ご飯

食べ方を知る

ご飯、パン等糖質の
多い炭水化物を
多くとり続ければ
太ります

高血圧

塩分だけじゃない！
肥満が高血圧の原因に



- ・ホース: 血管
- ・流れている水: 血液
- ・水がホースを壁を押す圧直: 血圧

- ① 脂肪を蓄えている脂肪細胞から血圧を上げる物質が出る。
- ② インスリン(血糖値をコントロールするホルモン)の働きが低下し、腎臓のナトリウム排出機能悪化。一定のナトリウム濃度を保つために血液中の水分が増えて血液量が増加し、血圧が上昇。

●正常な血圧では



●高血圧になると



●高血圧が続くと

動脈硬化を起こし、血管壁が肥厚して血管内部は狭くなり、つまりやすくなる



高血圧は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす



動脈硬化が心臓や脳で起きると...

糖尿病

ホントにヤバい
糖尿病と合併症



① インスリン（血糖値をコントロールするホルモン）が不足することにより、血液中にあふれる糖で血液がドロドロになり血管を傷つけ動脈硬化が進行する。

② 毛細血管が切れたり詰まったりすることにより臓器等で合併症を引き起こす。

糖尿病の3大合併症

糖尿病網膜症

飛蚊症？



目が見えにくい…

糖尿病の合併症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害



痛みが分からない…



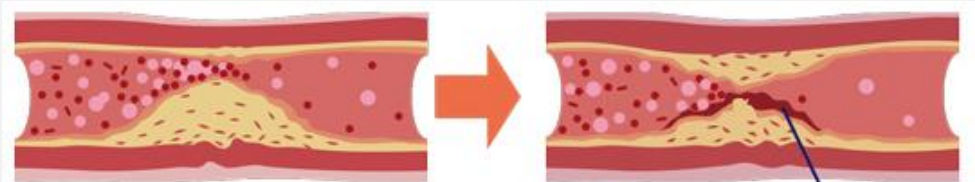
透析が必要？

脂質異常症

中性脂肪がたまって
血液がドロドロに



血液中の中性脂肪の量が多くなると、血液はドロドロの状態になり、血管内をスムーズに流れなくなり、血管を傷つけ、動脈硬化を進行させる。



血栓により血管が詰まる

動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞以外に
脳出血、心不全、狭心症を引き起こす！



脳梗塞



心筋梗塞

それぞれの方の6年後の変化

※中部電力健康保険組合のデータより算出

太ってて検査数値の良い方

2015



2021



10%が**改善** 54%が**悪化**

痩せてて検査数値の悪い方

2015



2021



18%が**改善** 39%が**悪化**

だから、ダイエットするのです