特集1
あなたは大丈夫？
メタボリックシンドローム

散歩の方法は

メタボリックシンドローム

<table>
<thead>
<tr>
<th>必要項目</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>内臓脂肪蓄積</td>
</tr>
<tr>
<td>ウエスト周囲径 男性75cm 女性80cm</td>
</tr>
<tr>
<td>高ベクタリス血圧 130mmHg以上</td>
</tr>
<tr>
<td>低HDLコレステロール 35mg/dL以下</td>
</tr>
</tbody>
</table>

選択項目

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>高BMI</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>高脂血症</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>糖尿病</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>冠動脈疾患</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>糖質不耐症</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

メタボリックシンドロームの発症には、生活習慣の変化や活動を高めることが重要です。

週に2回、週末に実行しましょう。

散歩は、食事制限や薬物療法が用いられる前に、効果が現れるまでの時間が必要です。