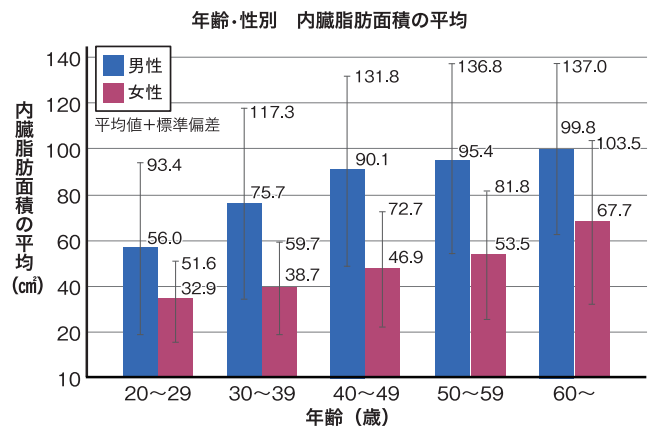
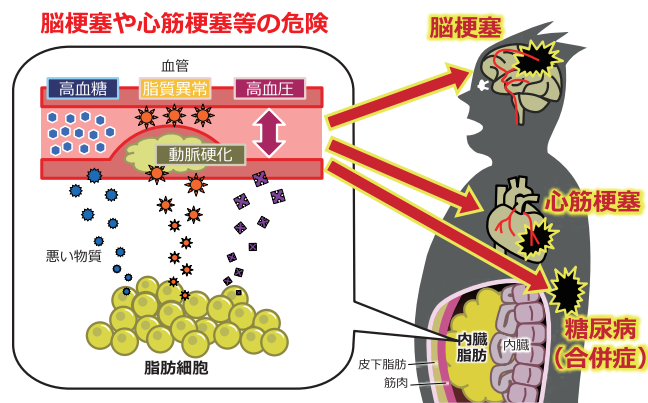


## 「内臓脂肪」は年とともに増える傾向



高瀬秀人ほか. 臓域における性年代別の内臓脂肪蓄積とメタボリックコンポーネント. 肥満研究, vol.26 No.2;2020; 245-253 より作図

## 内臓脂肪からの不都合な物質※で血管を傷つけます



※脂肪から分泌される不都合な生理活性物質:  
TNF- $\alpha$ 、アンジオテンシノーゲル、PAI-1、遊離脂肪酸など…

肥満症かチェックしましょう  
次のページへ

## 「肥満症」をよく知ろう

詳しくはHPへ  
<http://himan.jp/>



「内臓脂肪を減らして健康に！」をキャッチフレーズに、健康維持や肥満症の予防に役立つ情報を提供しています。



コロナウイルスと肥満症についての専門家インタビュー

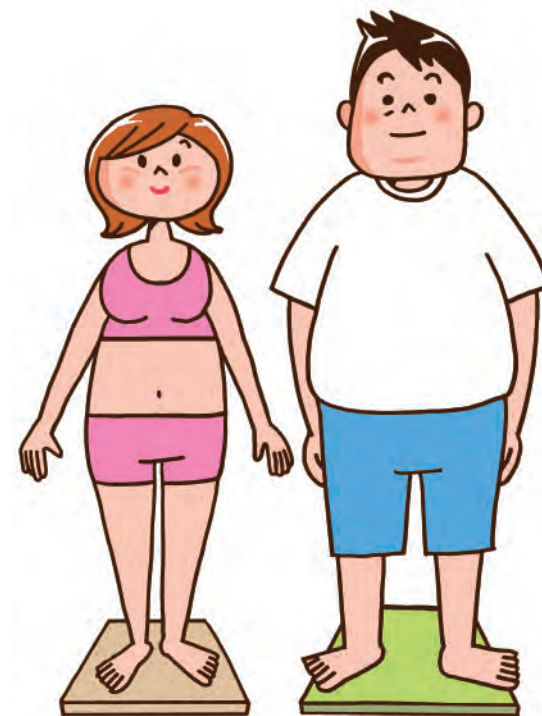


専門家に聞く  
肥満症 3分間 Q&A

内臓脂肪測定に関しては  
お近くのスタッフまで

一般社団法人 日本肥満症予防協会(事務局)  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目29番地市瀬ビル新館5階

## 内臓脂肪太り? 肥満症をよく知ろう



## 内臓脂肪面積を測定しましょう

内臓脂肪を減らして健康に!

一般社団法人  
日本肥満症予防協会

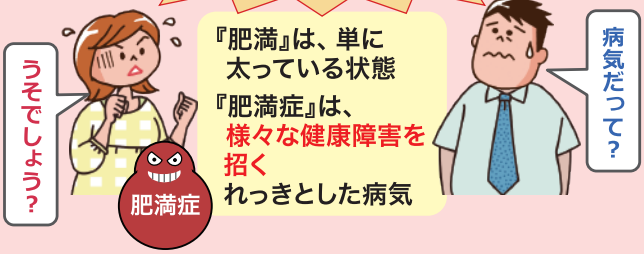


~内臓脂肪100cm<sup>2</sup>以下を目指そう!~

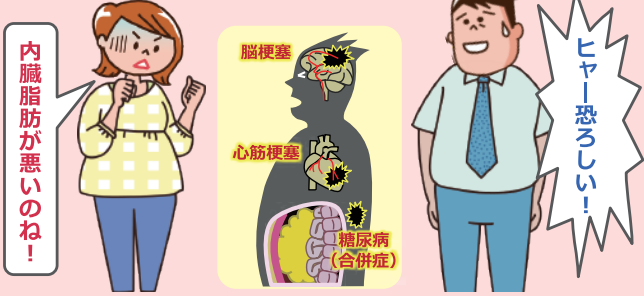
# ①本当は怖い肥満症



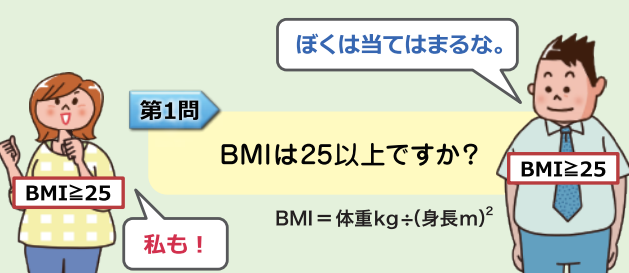
**カッコ悪いだけではありません  
「肥満症」という病気かもしれません**



**重篤な疾病のリスクを高めるのは「内臓脂肪」。**

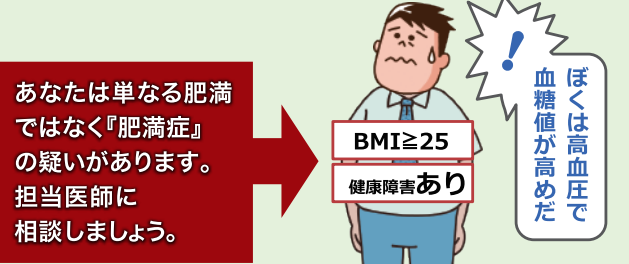


# ②もしかして…？ 肥満症チェック

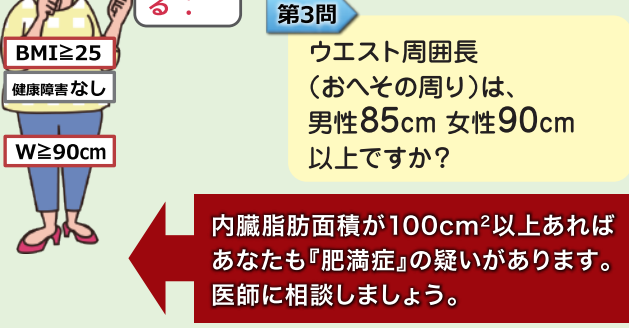


**第2問** この中に一つでも当てはまる健康障害はありますか？

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| 糖尿病      | 脂肪肝<br>(非アルコール性脂肪性肝疾患) |
| 脂質異常症    | 月経異常／妊娠合併症             |
| 高血圧      | 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)        |
| 高尿酸血症・痛風 | 運動器疾患 (変形性関節症など)       |
| 冠動脈疾患    | 慢性腎臓病 (CKD)            |
| 脳梗塞      |                        |



**健康障害がなくても要注意！**



# ③内臓脂肪を測りましょう！



**内臓脂肪の減少が諸症状\*2の改善につながります**

\*2脂質異常、高血圧、高血糖

