

「筋細胞の一生について」

(胎児期 = 妊娠～出生までの間)

※胎児期になると、筋繊維がどんどん増え、筋肉を形づくっていきます。

※筋繊維の数はこの胎児期に決定し、その後は筋繊維が太くなくても数そのものは増えないと考えられています。

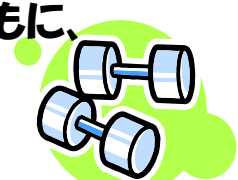
(生後は一定数の筋繊維が個々に太くなっていくことで、筋肉全体が成長していく。)

※20歳～30歳ぐらいまでの間に、筋肉のサイズは一番大きくなります。

※30歳を過ぎたあたりから、筋繊維の数は変わらないまま、一本一本が細くなっていきます。

※40歳から50歳の間にいますと、一本ずつが細くなるとともに、筋繊維の数も徐々に減少します。

※このようにして、筋繊維は役目を終えていくのです。

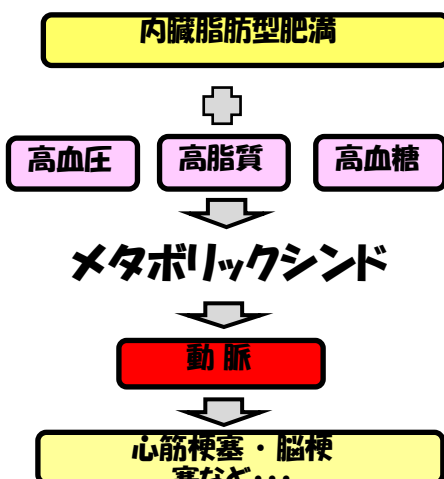


あなたの『生活習慣』を自己チェックしてみましょう！

内臓脂肪症候群とは？

現在、注目されている内臓脂肪症候群。(メタボリックシンドローム)
生活習慣病の発症・悪化には、内臓脂肪の蓄積が大きく影響します。
内臓脂肪型肥満を出発に、**高血圧・高脂血症・高血糖**を複合的に発症している症状をメタボリックシンドロームといいます。
メタボリックシンドロームをそのままにしておくと、**動脈硬化**の危険因子となり、その結果、**心筋梗塞**や**脳梗塞**などを引き起こします。

メタボリックシンドローム イメージ図



★手順にそって、ご自身でチェックしてみましょう★

Q1 あなたの腹囲(おへその位置)は何センチですか？

男性：85センチ以上の方
女性：90センチ以上の方



Q2 下記の項目のうち、あてはまるものはいくつありますか？

① 収縮期(最大) 130mmHg 以上
《血圧》 または、拡張期(最小) 85mmHg 以上

② 中性脂肪値 150mg/dl 以上
または、HDLコレステロール値 40mg/dl 以上

③ 空腹時血糖値 110mg/dl 以上



Q1 にあてはまり、Q2 の①～③で2つ以上該当する方は、食生活の見直しから始めてみましょう。