

# 最近、お腹まわりが気になります

武田薬品工業株式会社

Q 太るとどんな問題が起こりますか？

A 20歳を過ぎてから増える体重は、ほとんどが内臓脂肪だと言われています。内臓脂肪からは血糖値を下げる「インスリン」のはたらきを悪くしたり、「インスリン」を作る膵臓を傷つける物質が分泌され、血糖値を高くしてしまいます。  
アジア人は他の人種と比べて肥満の影響を受けやすく、体重が5Kg 増加すると糖尿病になる危険性が約2倍になるという報告もあります。日本人は見た目が太っていなくても「かくれ肥満（内臓脂肪肥満型）」の可能性が高いので注意が必要です



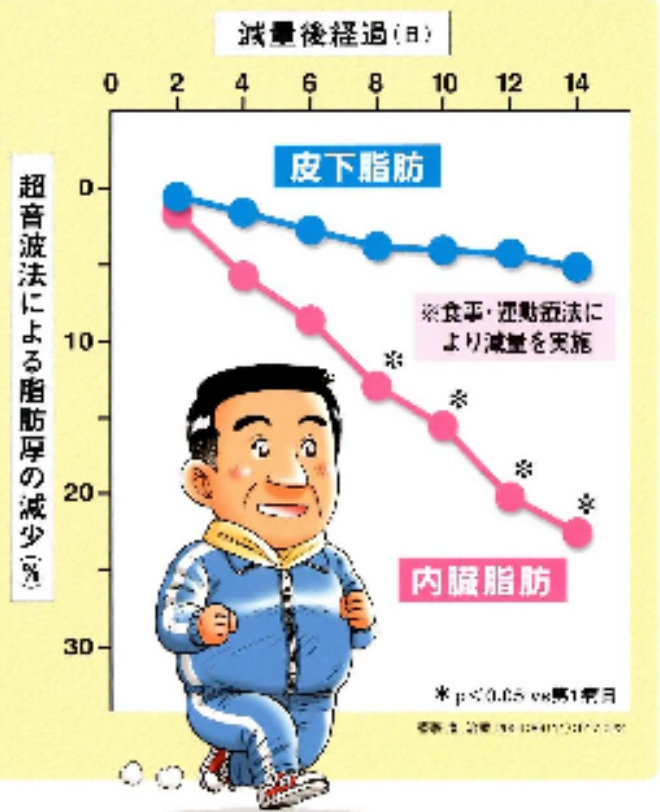
若い頃の服、ウエストがきつくなった方は生活習慣に気をつけましょう！



Q 日頃、何に注意すればいいですか？

A 基本は食事・運動療法です。内臓脂肪は食事・運動療法を行うことで、皮下脂肪よりも減少しやすいことがわかっていますので、規則正しい食生活と適度な運動を心がけましょう。また、血糖や血圧が気になる方は、主治医の先生に相談してください。

内臓脂肪は食事・運動によく反応する



あなたのかかりつけ薬局 **ダルマ薬局**  
TEL:0120-121293  
<http://www.e-classa.net/daruma/>