



## おなか周り大丈夫ですか？

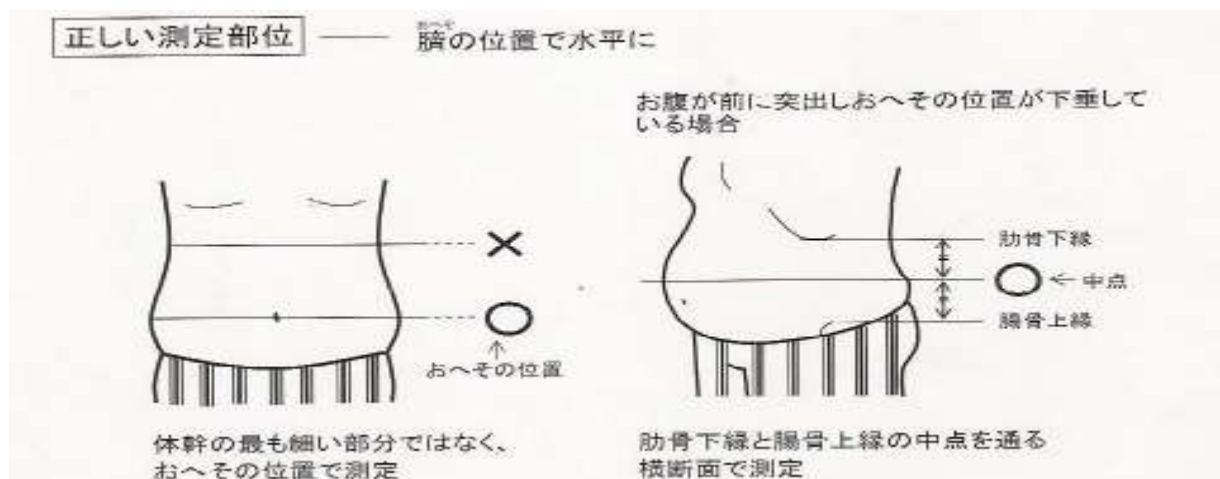
年末年始、クリスマス、忘年会、お正月、などお酒を飲む機会も増える時期ですが、食べすぎ、飲みすぎで、おなかがぽっこりでできていませんか？

暴食飲酒が続くと知らず知らずのうちに、体に脂肪が付いて体重が増加してしまいます。改善せずに、ほうっておくと肥満の原因となります。

肥満には、体の周りに付く皮下脂肪型肥満と内臓の周りにつく内臓脂肪型肥満の2種類があります。主に皮下脂肪型肥満は女性に多く、内臓脂肪型肥満は男性に多いといわれています。

特に内臓脂肪型肥満は、最近話題になっているメタボリックシンドロームのリスクの1つです！

内臓脂肪型肥満の基準：ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$  女性 $\geq 90\text{cm}$



糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防、改善のためには肥満防止が重要です！  
体型を気にしていない、体重計に乗っていない方、  
1度ご自身の体に目を向けてみませんか？

少しの積み重ねも毎日重ねると大きな差になってきます。

「食べ過ぎたら次の日は少し食事の量を控えてみる。」

「食べ過ぎた日（次の日）だけでも少し運動量をいつもより増やしてみる。」

「野菜も食べることを意識する。」

「お酒は外で飲んだら家は控える。」などできることから始めてみましょう！

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。