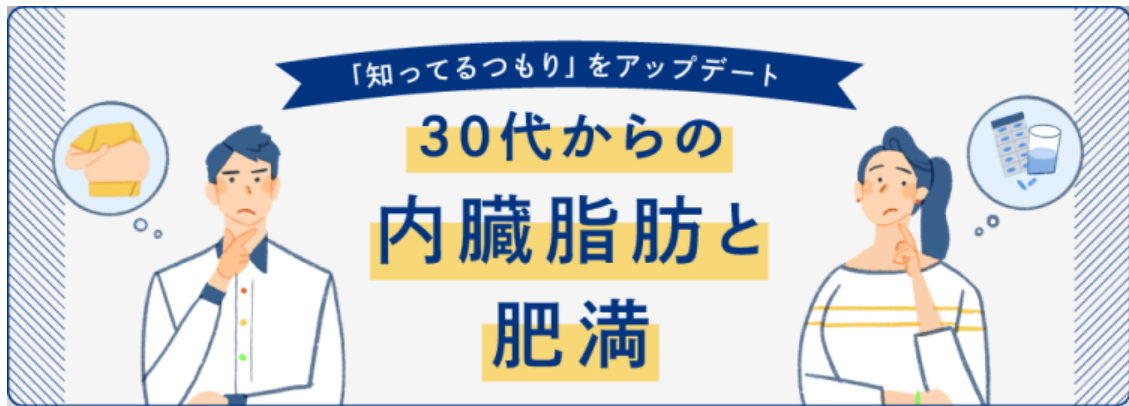


特集「知ってるつもり」をアップデート！

30代からの内臓脂肪と肥満



大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、専門医によるヘルスケアアドバイスを公開しています。

今回公開するのは、『特集「知ってるつもり」をアップデート！ 30代からの内臓脂肪と肥満』です。

監修医の宮崎 滋（みやざき・しげる）先生に内臓脂肪のこと、肥満と肥満症の違い、肥満のスティグマについて、忙しくてもできる肥満改善ミニ習慣などについて詳しくお伺いしました。

8つの見出しに分けた情報を、3月6日、13日の2回にわたって順次公開していきます。

◆新着情報 特集「知ってるつもり」をアップデート 30代からの内臓脂肪と肥満

<https://www.taisho-kenko.com/special2/visceral-fat/>



<目次>

- [1] 内臓脂肪と皮下脂肪あなたのタイプは？
- [2] 30代から増える内臓脂肪はなぜ怖い？
- [3] 自宅でできる！内臓脂肪と肥満チェック
- [4] 知ってる？肥満・肥満症の違い
- (以下 [5] ~ [8] は3月13日に公開予定)
- [5] 肥満は自己責任ではありません - 現代の考え方 -
- [6] 肥満には市販薬もあります
- [7] 肥満症は病院で治療できます
- [8] 忙しくてもできる肥満改善薬 ミニ習慣

30代は内臓脂肪と肥満が気になってくる世代かと思います。

しかし「若い頃に比べれば太ってきたけど、仕事も忙しいし、ある程度は仕方ないか」と思っている人も少なくないかも。

肥満は「見た目の問題だけ」と思っていませんか？肥満を放置していると様々な病気を引き起こすことが分かっています。また、肥満には今、新しい考え方や治療薬も登場しています。この特集記事をきっかけに、肥満と内臓脂肪について、あなたの知識をアップデートしていきましょう！

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生100年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

結核予防会 総合健診推進センター所長

宮崎 滋（みやざき・しげる）先生

1971年東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。糖尿病、肥満症、メタボリックシンドロームの治療に従事。東京医科歯科大学医学部臨床教授、東京逡信病院外来統括部長・内科部長・副院長を経て2015年より現職。日本内科学会認定医・指導医、日本肥満学会副理事長・評議員など。編著書は『ダイエットの方程式』（主婦と生活社）、『肥満症教室』（新興医学出版社）など多数。

■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。