

## メタボリック シンドロームとは？



内臓脂肪型肥満をベースに動脈硬化がすすむ！

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気ですが、最近、動脈硬化の危険因子として「メタボリックシンドローム」が注目されています。

メタボリックシンドロームとは、肥満、なかでもお腹の内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の人が、脂質代謝異常（高脂血症）や血圧高値（高血圧）高血糖（糖尿病）のいずれかが2つ以上あわせて持っている状態です。

これらは主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。

そのまま放置しておくこと、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気へとつながります。

あなたは  
大丈夫？

## メタボリックシンドロームをチェックしてみよう

### メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームは、腹囲が基準となります。腹囲に加え、●～●のうち、2項目以上に該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

#### 1 腹 囲

- 男性 85 cm以上
- 女性 90 cm以上

#### 腹囲の測り方

おへその高さで測ります。巻き尺が水平に巻かれているかを確認しましょう。

両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐き切ったときに測ります。

あなたの検査値

腹 囲 \_\_\_\_\_ cm



#### 2 血 糖 チェック!

- 空腹時血糖値 110mg/dL以上

あなたの検査値 \_\_\_\_\_ mg/dL

#### 3 血清脂質 チェック!

- 中性脂肪(トリグリセリド)値 150mg/dL以上
  - HDLコレステロール値 40mg/dL未満
- の両方またはいずれか

あなたの検査値

中性脂肪(トリグリセリド)値 \_\_\_\_\_ mg/dL

HDLコレステロール値 \_\_\_\_\_ mg/dL

#### 4 血 圧 チェック!

- 最高血圧(収縮期血圧) 130mmHg以上
  - 最低血圧(拡張期血圧) 85mmHg以上
- の両方またはいずれか

あなたの検査値

最高血圧 \_\_\_\_\_ mmHg

最低血圧 \_\_\_\_\_ mmHg

自分の健診結果と比べてみてください。次回(9月号)は予防について掲載します。