

合併により生活習慣病が重篤に

メ タ ボ リ ツ ク シ ン ド ロ ーム

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上に当てはまる状態です。

メタボリックシンドロームチェック

チェック 1 内臓脂肪の蓄積

- 危険域**
- 男性 85cm以上
 - 女性 90cm以上

※ウエスト周囲径（おへそまわり）を測る



チェック 2 高血圧

- 危険域**
- 収縮期（最高）血圧 130mmHg以上
 - 拡張期（最低）血圧 85mmHg以上 または

※通常は「140mmHg/90mmHg以上」を高血圧としますが、それよりも低めの値を目安にします。

チェック 3 脂質異常

- 危険域**
- 中性脂肪 150mg/dl以上
 - HDLコレステロール 40mg/dl未満

チェック 4 高血糖

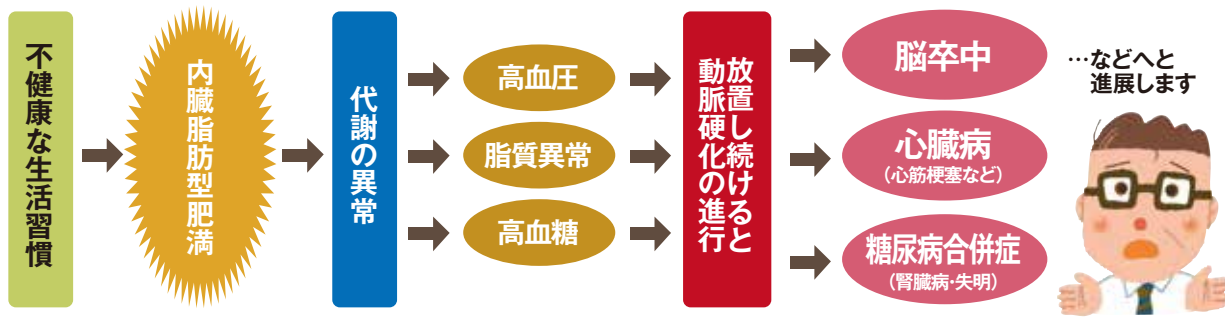
- 危険域**
- 空腹時血糖 110mg/dl以上
- （特定保健指導における判定値は100mg/dl以上、またはHbA1cが5.6%以上）
- ※通常は「126mg/dl以上」を「糖尿病」、「110mg/dl以上126mg/dl未満」を「境界型」としていますが、境界型から注意が必要です。

判定

チェック1「内臓脂肪の蓄積」に加え、2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。（1つに当てはまると予備群）

メタボリックシンドロームを放置すると

肥満、高血圧、脂質異常、高血糖の異常が軽度であっても、これらの生活習慣病が合併した状態になると動脈硬化になる可能性が大幅に増えます。動脈硬化は心臓病、脳卒中など命にかかわる病気の引き金になります。



メタボリックシンドローム予防

食生活

- 栄養バランスのよい食事
- 腹八分目を心がける
- 間食や甘いものをひかえる
- アルコールは適量に
- 味付けは薄めに
- 脂っぽい料理を控える

運動

- ウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を燃焼させる
- 筋力トレーニングで基礎代謝を上げる
- ストレッチなどちょっとした時間を活かして運動の習慣をつける

その他

- 禁煙をする
- 上手にストレスを解消する

