

“メタボリックシンドローム”って何？

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のつく**内臓脂肪型肥満**の人が**脂質異常・高血圧・高血糖**のいずれか**2つ以上合わせ持っている状態**をいいます。

メタボリックシンドロームになると、急激に動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気の危険性が高くなります。

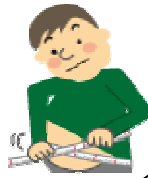
メタボリックシンドローム診断基準

腹囲（おへそまわり）

男性 85 cm 以上

女性 90 cm 以上

あなたの腹囲は（



<腹囲の測り方>

巻尺がおへそのまわりに水平に巻かれているか確認します。

両腕を自然に下げ、普通に息をして、吐き切った時に測ります。

+

血中脂質

中性脂肪 150 mg/dl 以上

または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

または 薬物治療中の場合

あなたの数値は

() mg/dl

() mg/dl

血圧

収縮期血圧（最高血圧） 130 mg/dl 以上

または 拡張期血圧（最低血圧） 85 mg/dl 以上

または 薬物治療中の場合

あなたの数値は

() mg/dl

() mg/dl

血糖

空腹時血糖 110 mg/dl 以上

または **ヘモグロビン A1c (NGSP 値) 6.0% 以上**

または 薬物治療中の場合

あなたの数値は

() mg/dl

() %

に加え、 ~ のうち**2項目以上該当**すると、メタボリックシンドローム、**1項目該当**はメタボリックシンドローム予備群です。

平成25年度から血液検査項目の1つHbA1c（過去1～2か月の血糖値の状況を知ることができます）の判定結果が**国際基準値（NGSP 値）に変更されました。**

メタボリックシンドロームの要因である内臓脂肪の蓄積は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を改善することで減少することが分かっています。

今のあなたの生活は内臓脂肪をためやすい生活になっていませんか。