

【連載】メタボリックシンドローム①

メタボリックシンドロームにご用心！

文=宇野 真澄(保健師)



内臓脂肪型肥満+2項目

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満の方が高血糖、高脂血症、高血圧といった動脈硬化を進める危険因子を2つ以上持つ状態のことです。

今 月から今話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について4回シリーズでご紹介します。

「体重が20代の頃より増えているわ」「最近ベルトがきついな」などと感じている人は必見です。第1回目はメタボリックシンドロームとは何かをお伝えします。

一つひとつの異常は小さくても、条件が重なることで脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気につながる動脈硬化を早めてしまつたのです。

内臓脂肪がポイント

過剰な内臓脂肪は体の調整機能(代謝)をくわらせ直接的に動脈硬化を進めてしまつた。

内臓脂肪があることで高血糖・高血圧・高脂血症になりやすくなり、血管に負担がかかる。

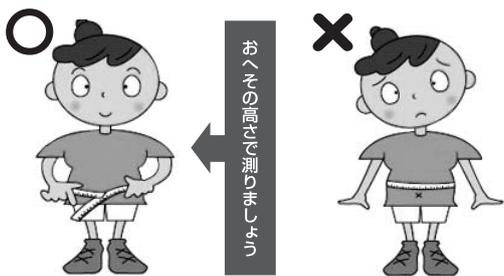


メタボリックシンドロームの診断基準

にあてはまる方で、 ~ のうち2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

チェック	① 内臓脂肪型肥満 腹囲が男性で85cm以上 女性で90cm以上
+	
チェック	② 高血糖 空腹時血糖が110mg/dl以上
チェック	③ 高脂血症 ※次のどちらでも該当 ・中性脂肪が150mg/dl以上 ・HDL(善玉)コレステロールが40mg/dl未満
チェック	④ 高血圧 ※次のどちらでも該当 ・最高血圧が130mmHg以上 ・最低血圧が85mmHg以上

正しい腹囲の測り方



メタボリックシンドロームは腹囲測定と健診結果で自分でも簡単に判断できます。まずは健診を受けてみましょう。