

<ウエストに注意！>

男性で85cm、女性で90cm（へその高さの周囲径）

これを超えると「内臓脂肪の蓄積が起す代謝異常」

メタボリックシンドロームの確定診断のひとつに当てはまります。

（メタボリックシンドローム）

「肥満・高脂血症・高血糖・高血圧」から動脈硬化に

いたる症候群。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患を

引き起こし、命にかかわる病気になりやすい。

<診断基準>

①内臓脂肪蓄積（ウエスト周囲径）

男性 85cm以上

女性 90cm以上

*内臓脂肪面積100平方センチに相当

②ウエスト周囲径に加え以下の項目2つ以上

に当てはまる方

・中性脂肪150mg/dl以上または

HDLコレステロール40mg/dl未満

・空腹時血糖110mg/dl以上

・血圧 上が130mmHg以上(収縮期血圧) または

下が85mmHg以上(拡張期血圧)

<原因>

食べすぎと運動不足が原因です。

食事の改善と毎日の運動で予防しましょう。