

<メタボリックシンドローム>

今回はメタボリックシンドローム（メタボ） についてです。

ここ最近、メタボという用語は広く用いられるようになってきて
るので、気になる方も多いのでは…？

診断基準（成人） ※2008年の基準により 変更の可能性有り

臍周囲径

男性85cm以上・女性90cm以上

画像診断（CTスキャン）で内臓脂肪面積100cm²以上

（男女ともに）

①血圧 130/85mmHg以上

②血液検査 中性脂肪値150mg/dl以上

HLD（善玉コレステロール）値40mg/dl未満

③空腹時血糖値 100mg/dl以上

※臍周囲径と上記①～③のうち2個以上あてはまれば

メタボと診断されます。

メタボになると・・・

生活習慣（食事・運動・喫煙・飲酒）の乱れから、

肥満→動脈硬化の基盤となり、日本人の死亡率

第2位の心筋梗塞や第3位の脳梗塞を引き起こす

危険性が高まります。

※ちなみに1位はがん（悪性新生物）です。

診断基準の中には検査しないとわからないものも含まれてます

ので定期的に検診を受けて、自分の状態を把握しておく 事や

日常的な運動を心掛ける事をお勧め致します。