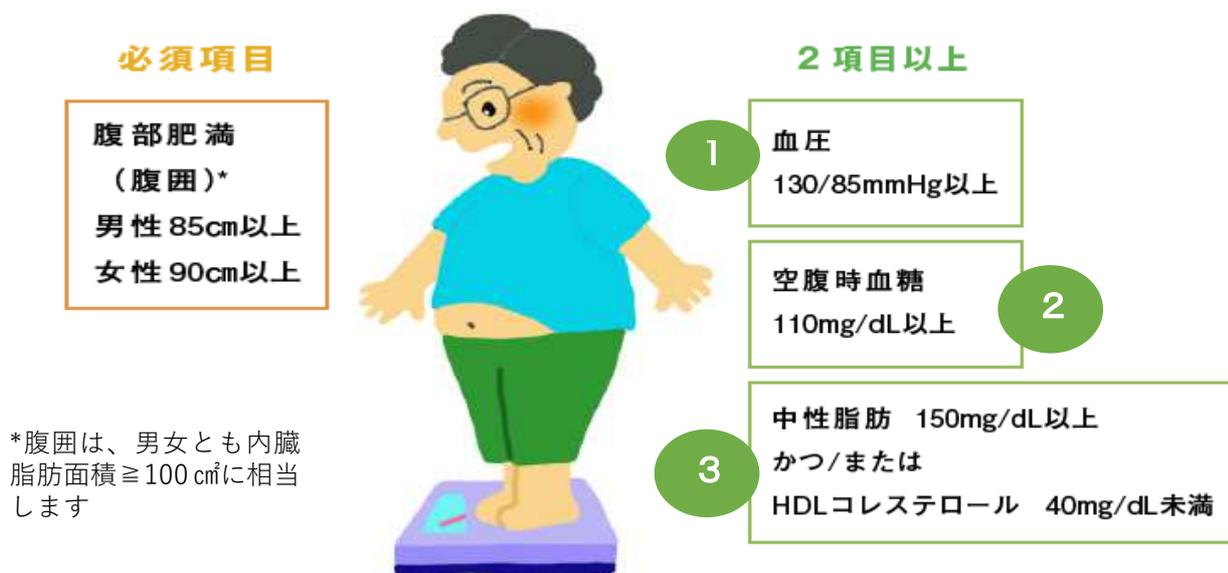


# メタボリックシンドロームと言われたら

メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいい、下の図のような診断基準があります。

一定以上の腹囲があることが内臓肥満の指標（へその高さで腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）であり、必須項目となっています。これに加えて、血圧・空腹時血糖値・脂質（中性脂肪・HDL コレステロール）の基準のうちいずれか 2 つ以上があてはまると、メタボリックシンドロームの診断になります。

## ■メタボリックシンドロームの診断基準



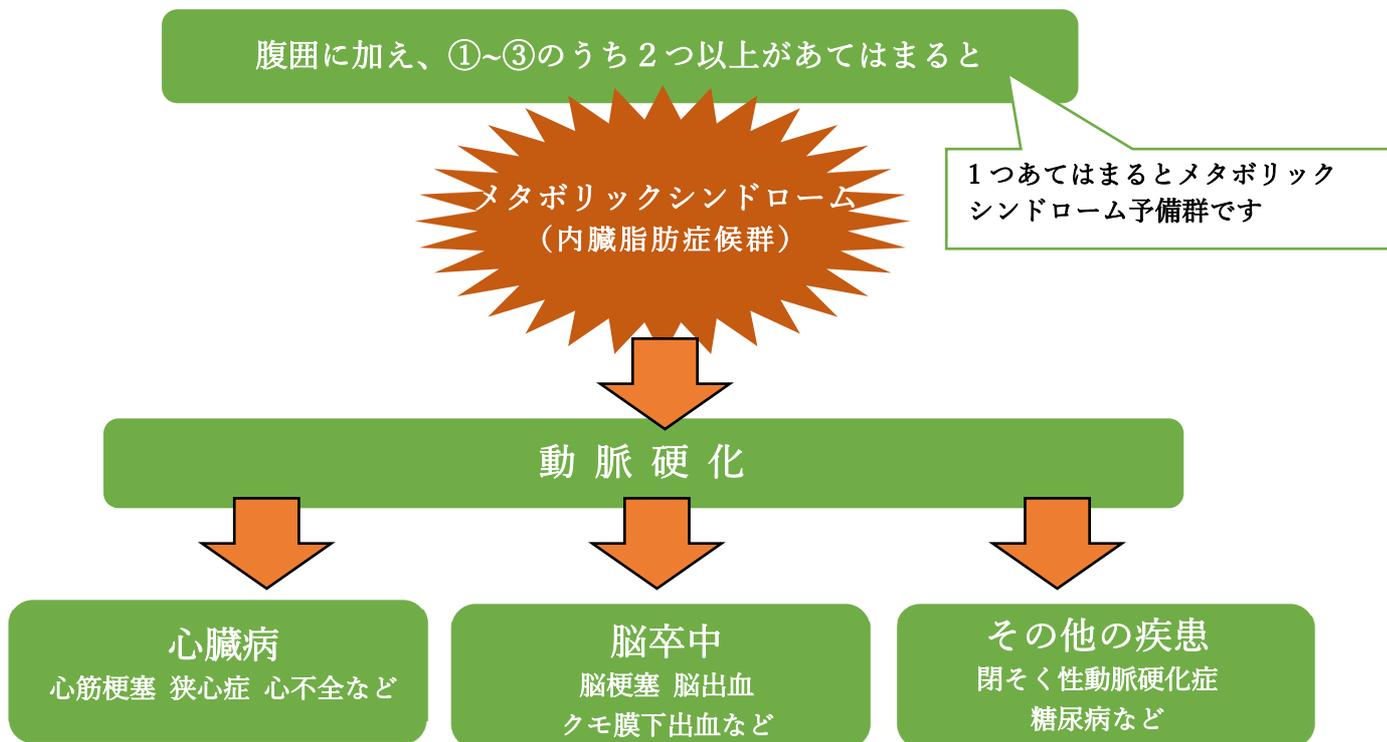
該当する値に ✓CHECK

あなたの値		+	あなたの値		
腹囲	<input type="checkbox"/>		cm	①血圧	<input type="checkbox"/>
			②空腹時血糖	<input type="checkbox"/>	mg/dL
			③中性脂肪	<input type="checkbox"/>	mg/dL
			③HDL コレステロール(善玉コレステロール)	<input type="checkbox"/>	mg/dL

太った状態には、内臓に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満と皮下組織に脂肪が蓄積する皮下脂肪型肥満があります。

メタボリックシンドロームはただ太っているだけではなく、内臓に脂肪が蓄積した状態をいいます。

内臓に過剰に蓄積した脂肪は、本人が不調を感じないまま血管に負担をかけ続け、狭心症、心筋梗塞などの心臓病や脳卒中、その他の動脈硬化性疾患、糖尿病合併症等、重大な症状に進展する確率が高くなります。



## ■メタボリックシンドロームの予防・解消法



メタボリックシンドロームの対策の基本は、食事療法と運動療法による生活習慣の是正です。効果が不十分な時は薬物療法を追加します。

健康診断で血圧が高い、血糖や悪玉コレステロールが高いなど、内臓脂肪型肥満を指摘された方は、気軽にご相談ください。

医療法人 仁和会 竜王リハビリテーション病院  
〒400-0114 甲斐市万才 287 TEL 055-276-1155  
URL <http://www.ryuo-rhp.or.jp/>  
E-Mail [ryuo-rhp@tg7.so-net.ne.jp](mailto:ryuo-rhp@tg7.so-net.ne.jp)