

## メタボリックシンドロームとは

「メタボリックシンドローム」とは、「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧、高血糖、脂質異常など、生活習慣病につながる異常が複数重なっている状態をいいます。この状態になると、一つ一つの異常がまだ病気と診断されない「予備群」や、「軽症」の生活習慣病であっても、心臓病や脳卒中の原因となる動脈硬化を引きおこしやすいといわれています。

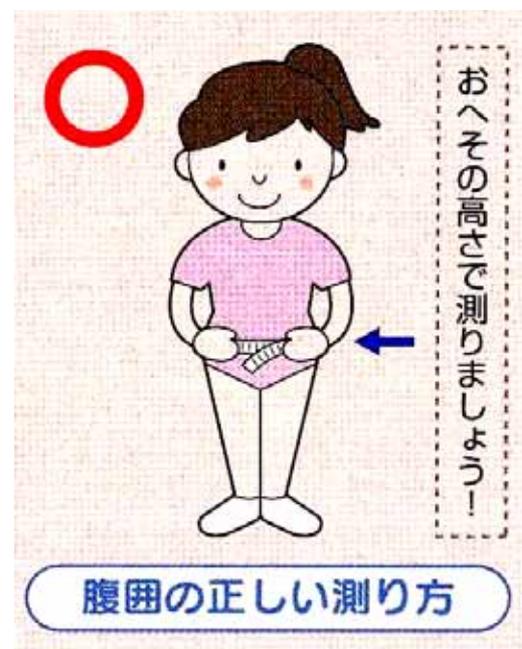


## メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲(おへそ位置の周囲径)が、

男性：85cm以上、女性：90cm以上  
であり、さらに下表のいずれか2つ以上の項目に該当すると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

高血圧	
最高(収縮期)血圧	130mmHg 以上
最低(拡張期)血圧	85mmHg 以上
のいずれかまたは両方	
高血糖	
空腹時血糖	110mg/dl 以上
脂質異常	
中性脂肪	150mg/dl 以上
HDLコレステロール	40mg/dl 未満
のいずれかまたは両方	



### < 腹囲測定の方法 >

おへその高さで、衣服をつけない状態で測りましょう。一番細いところやベルトの位置ではありません。



「メタボリックシンドローム」の診断基準に該当したあなた！  
< 食事編 > < 運動編 > を参考に、生活習慣を改善しましょう。