



# メタボリックシンドローム

命にかかわる病気につながるメタボリックシンドローム  
生活習慣を整えることが予防につながります。

日本人の場合、予備軍も含めると、女性なら5人に1人、男性だと2人に1人がメタボリックシンドロームとされています。

## ●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は、内臓脂肪症候群とも言われており、内臓の周りについた脂肪が多いと、体中の血管に悪影響を及ぼし、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気につながる危険性があると言われています。

## ●メタボリックシンドロームの診断基準は？

メタボリックシンドロームの診断基準は、おへその高さの腹回りが、男性で85cm以上、女性で90cm以上、これに加えて、血圧、血糖値、血中脂質値のうち2つ以上が異常を示すことです。



## ●血清脂質異常

トリグリセリド（中性脂肪）値：150mg/dL 以上

HDLコレステロール値：40mg/dL 未満のいずれか、もしくは両方

## ●血圧高値

最高血圧：130mmHg 以上  
最低血圧：85mmHg 以上のいずれか、もしくは両方



## ●高血糖

空腹時血糖：110mg/dL 以上

## ●メタボリックシンドロームを予防するには

メタボリックシンドロームは、生活習慣と密接に関係しています。食生活や運動などの生活習慣を整えることが、メタボリックシンドロームを予防することになります。以下のことに気を付けるようにしましょう。

- ・食事は腹八分目にしておく。
- ・緑黄色野菜をできるだけ摂るようにする。
- ・移動にはなるべく車を使わずに歩くようにする。
- ・間食や、夜遅くの食事は控える。
- ・適度な運動をする。
- ・たばこや過度なアルコールは控える。
- ・体重を毎日計り、関心を持つ。

