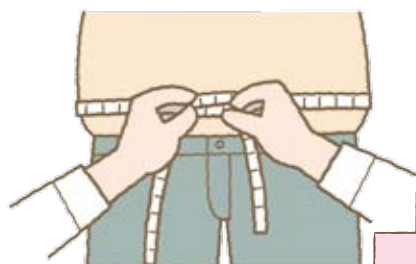


# メタボリックシンドロームとは？

## メタボリックシンドロームの基準

### 内臓脂肪の蓄積

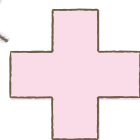


〈ウエスト周囲径〉

男性  $\geq 85$  cm

女性  $\geq 90$  cm

(男女ともに、腹部CT検査の  
内臓脂肪面積  $\geq 100\text{cm}^2$  に相当)



中性脂肪が高い、  
HDLコレステロール  
が低い(脂質異常)

中性脂肪  $\geq 150\text{mg/dL}$ 、  
HDLコレステロール  $< 40\text{mg/dL}$   
のいずれかまたは両方

血圧が高め  
(血圧高値)

収縮期血圧  $\geq 130\text{mmHg}$ 、  
拡張期血圧  $\geq 85\text{mmHg}$  の  
いずれかまたは両方

血糖値が高め  
(高血糖)

空腹時血糖値  $\geq 110\text{mg/dL}$

2項目  
以上該当



メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、上記の診断基準で診断されます。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの複数の生活習慣病が重なっているあるいは重なってくる危険性が高い状態を示し、この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。それぞれの病気の診断基準を満たさない“予備群”の状態であっても、それらが2つ3つと複数重なっている場合は、生活習慣の改善や薬物療法により動脈硬化の進行を予防することが大切です。