

こもれび

仙台社会保険病院 健康管理センター

平成 20 年 1 月発行 第 15 号

仙台市青葉区堤町 3 - 16 - 1

電話 022(275)3111 FAX 022(234)4105

メタボリックシンドロームの診断基準

‘メタボ’として定着してきたメタボリックシンドロームですが、詳しい診断基準をご存知ですか？

内臓脂肪の蓄積が必須条件と位置づけられ、他の 3 つの項目のうち 2 つ以上を満たしている場合に「メタボリックシンドローム」と診断します。あなたの健診結果はどうでしょう？

内臓脂肪蓄積



2 個以上の危険因子



メタボリックシンドローム

必須項目

腹囲径
男性：85cm 以上
女性：90cm 以上

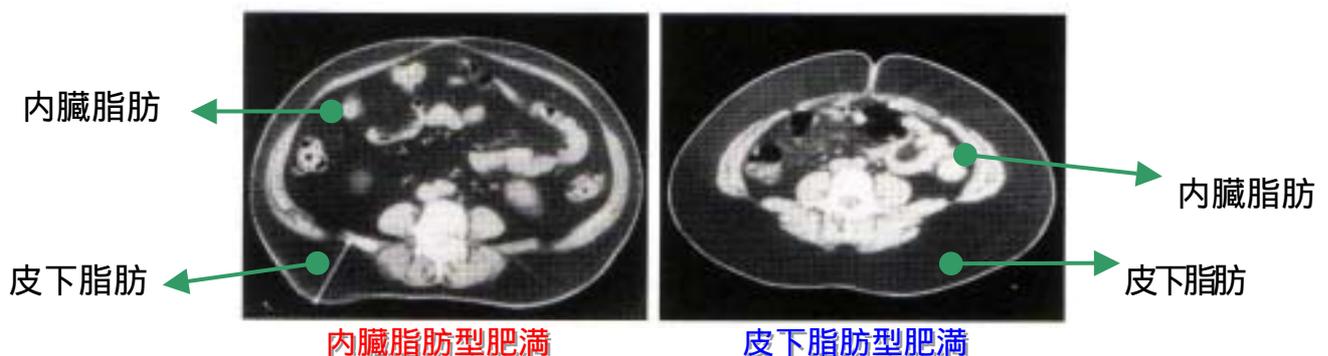


3 項目中 2 項目以上に該当

中性脂肪 150mg/dl 以上
かつ / または
HDL (善玉) コレステロール 40mg/dl 未満
収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ / または
拡張期血圧 85mmHg
空腹時血糖 110mg/dl 以上

内臓脂肪の蓄積は危険！！

肥満のタイプは、大きく分けて 2 つに分類されます。内臓の周辺に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」と、主に下腹部やお尻、太ももなどの腰周りに脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」は、それぞれ脂肪のつく部位が異なります。このうち、「内臓脂肪型肥満」の人は動脈硬化が進行しやすく、生活習慣病になりやすいといわれています。



りんご型体型、男性や中高年の女性に多い
身体の他の部位と比べ、お腹がぽっこりと出ている体型でいわゆる‘ビール腹’ともいわれるものです。皮下脂肪よりも脂肪の分解を起しやすく痩せやすい特徴を持っているので、日々の食事や運動を心がければ減らすことは十分に可能です！！

洋ナシ型体型、女性に多い
動脈硬化との関連性は低いものの、睡眠時無呼吸症候群、関節痛、月経異常などの病気になる危険性が高まります。基本的に肥満は心臓に負担がかかるため、日常生活に運動を取り入れたり、カロリーセーブをするようにしましょう。