

# いきいき健康づくり

～メタボリックシンドローム～

第6号 平成22年 9月  
 岐阜保健所地域・職域連携推進協議会  
 (事務局 岐阜保健所)  
 岐阜市郷ノ浦町本村触 620-5  
 TEL : 0920(47)0260

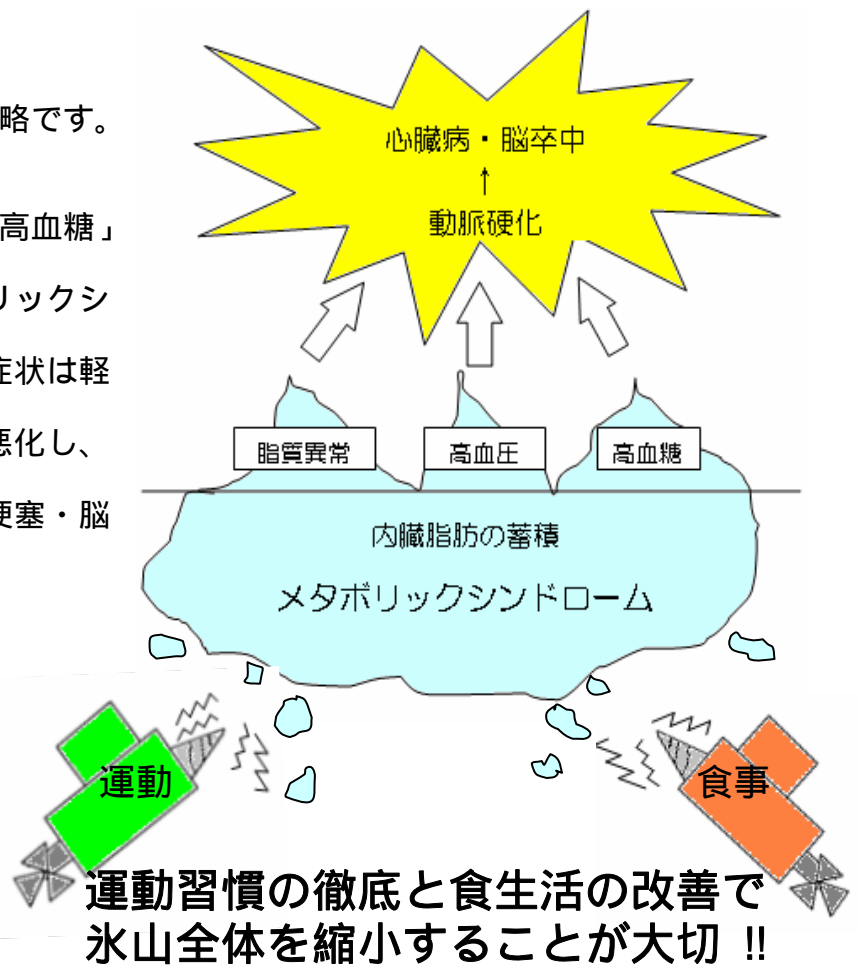
## メタボってなに ???

メタボとは、メタボリックシンドロームの略です。

内臓脂肪型肥満と「脂質異常」「高血圧」「高血糖」のいくつかをあわせ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。ひとつひとつの症状は軽いものでも、重なり合うとさらに症状が悪化し、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中（脳梗塞・脳出血）の危険性が高まります。



一見ばらばらに見える症状も内臓脂肪が共通の原因。1つの山だけを削っても水面下の問題は解決しません。



## あなたはメタボではありませんか ??? (メタボ診断基準)

腹囲（おへそまわり）が男性で 85 cm以上、女性で 90 cm以上の場合、「内臓脂肪型肥満」が疑われます。

これに加えて、下の ~ のうち 2 つ以上が該当するとメタボと診断されます。

(1つ該当の方は、メタボリックシンドロームの予備軍です。)

### 腹囲（おへそまわり）

男性：85 cm以上

女性：90 cm以上

腹囲は、立位で軽い息をはいたときにおへそ周りで測定します。



脂質異常 (次の両方またはどちらか)	高血圧 (次の両方またはどちらか)	高血糖
中性脂肪値：150mg/dl 以上 HDL コレステロール：40mg/dl 以下	最大血圧：130mmHg 以上 最上血圧：85 mmHg 以上	空腹時血糖値：110mg/dl 以上