

メタボリックシンドロームの判断基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積に加え、下記の2つ以上の項目に該当する場合は、

※服薬が関係する場合がございますので、服薬がある場合は、主治医にご相談ください。

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積	ウエスト周囲径 男性:85cm以上 女性:90cm以上 (内臓脂肪面積 100cm ² 以上に相当(男女とも))
---------------	--

項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	<ul style="list-style-type: none"> 中性脂肪(TG)値 150mg/dl以上 (高トリグリセライド血症) HDLコレステロール値 40mg/dl未満 (低HDLコレステロール血症) 	<ul style="list-style-type: none"> 収縮期血圧値 130mmhg以上 拡張期血圧値 85mmhg以上 	<ul style="list-style-type: none"> 空腹時血糖値 110mg/dl以上

判断基準は、財団法人 健康・体力づくり事業団「運動基準・指針と体力・身体活動の意義」より抜粋

ご存知ですか？ メタボリック シンドローム

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満を要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態です。場合によっては命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となっており、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

新連載

メタボ その1 対策委員会

メタボリックシンドロームにならないために



南部総合スポーツセンター
健康運動指導士
松村 勇治

メタボリックシンドローム

2つ以上の項目

血中脂質

中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満

基準値のいずれか、または両方を満たす。過剰な中性脂肪の増加とHDLコレステロールの減少が問題となります。

血圧

最高(収縮期)血圧 130mmhg以上
最低(拡張期)血圧 85mmhg以上

高血圧症と診断される「最高血圧140mmhg以上、最低血圧90mmhg以上」より低めの数値が判断基準です。

血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

糖尿病と診断される「空腹時血糖値126mg/dl以上」より低めの数値で、「境界型」に分類される糖尿病の一手前が判断基準です。

内臓脂肪の蓄積

腹囲(へそ周り) 男性85cm以上 女性90cm以上

肥満の判定によく用いられるBMI(体格指数)ではなく、腹囲で判定します。

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上は腹部CT検査の内臓脂肪面積が100平方cm以上に相当します。

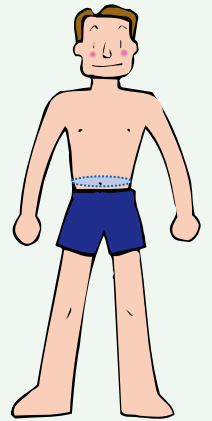
【腹囲の測り方】

ズボンやスカートのウエストの位置ではなく、おへその高さで衣服をつけずに測定します。

ポイント

- ①立った姿勢で
- ②息を吐いて
- ③へその高さに巻尺を水平に巻く

※へその位置が下に移動しているときは、ろっ骨の下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定します。



主治医に必ずご相談のうえ、メタボリック解消に取り組ましましょう。

メタボリックシンドロームと

言われてしまった…

◎**運動**
食事での摂取量が運動量を超えると肥満の原因となります。日頃から運動をする習慣を身につけましょう。

◎**休養**
十分な睡眠時間を獲得し、また、レクリエーション等で精神的ストレスの解消に取り組ましましょう。

◎**栄養**
朝食を欠食せずにバランスよく摂取し、暴飲・暴食は避けましょう。

メタボリックシンドロームは、以前の生活習慣病ですので、日頃からの心がけ次第で予防できます。そのためにも、栄養・運動・休養のバランスを考えて日常生活を送りましょう。

メタボリックシンドロームと
言われる前に…

1に運動2に食事しっかり禁煙最後にクスリ

厚生労働省より