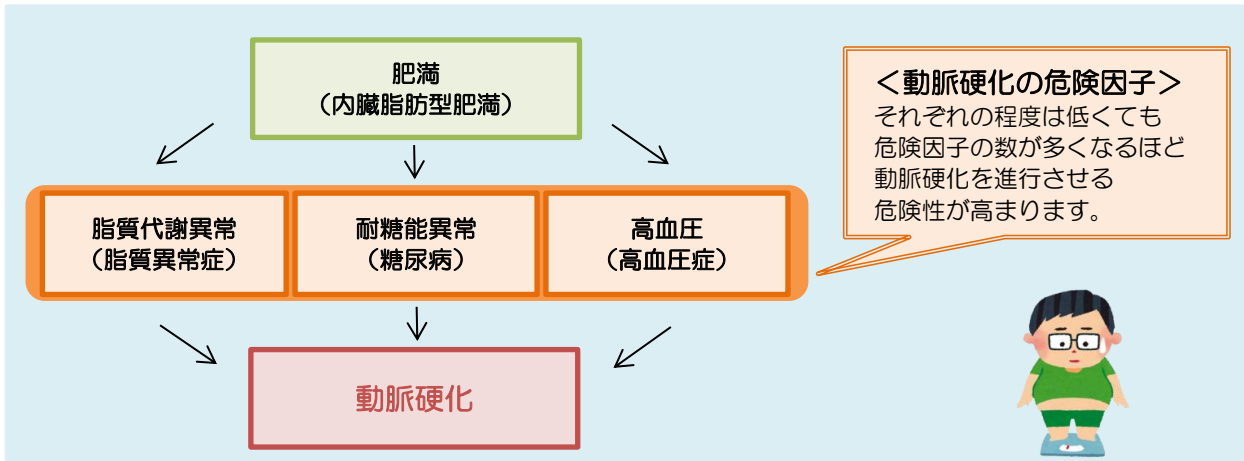


～脱メタボ からだ編～ 「メタボリックシンドロームとは…」

メタボリックシンドロームの概念

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に脂質代謝異常・耐糖能異常・高血圧が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患のリスクが高まった病態をいいます。



メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目	腹囲 (内臓脂肪の蓄積)
	男性 85cm以上 女性 90cm以上
※CTスキャンによる内臓脂肪面積100cm ² 以上に相当	
選択項目 (2項目以上)	①血中脂質 (脂質代謝異常) 中性脂肪 150mg/dl以上 かつ・または HDLコレステロール 40mg/dl未満
	②血圧 (高血圧) 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ・または 拡張期血圧 85mmHg以上
	③血糖 (耐糖能異常) 空腹時血糖 110mg/dl以上
	※①～③に対する薬物治療を受けている場合も、それぞれの項目に含める

この考え方をもとに「特定健康診査・特定保健指導」が行われ、広く動脈硬化を予防するための検査が含まれています。



日本の基準では、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、かつ血中脂質・血圧・血糖の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、メタボリックシンドロームと診断されます。

【参考】厚生労働省 eヘルスネット
健診・健康管理専門職のための新セミナー生活習慣病

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

