

～メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは～

内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。

内臓脂肪の蓄積があると、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などがおこりやすくなり、しかもこれらが重複すると、それぞれの程度が治療を要するほど高値でなくても、その数が多くなるほど、動脈硬化を進行させる危険が高まり、心臓病や脳卒中を招きやすくなります。

メタボリックシンドローム判定基準

腹囲 (内臓脂肪の蓄積)

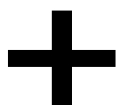
ウエスト周囲径
男性: 85cm 以上
女性: 90cm 以上

脂肪細胞は本来、中性脂肪をため、エネルギーを貯蔵する働きがあり、通常、動脈硬化を予防したり、インスリンの働きをよくしたりする良いホルモンを分泌しています。

ところが、内臓脂肪がたまると良い働きは抑えられ、一転して高血圧症や糖尿病、脂質異常症などを招く悪いホルモンを分泌し、動脈硬化を進めることがわかっています。

【内臓脂肪の蓄積による主な作用】

- ① 血圧を上げる
- ② インスリンの働きを悪くして、血糖を上げる
- ③ 中性脂肪をたくさん作る
- ④ 血栓を作りやすくなる



高血圧

収縮期血圧
130mmHg以上

または

拡張期血圧
85mmHg以上

または

血圧を下げる薬を
使用している

高血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上

〔空腹時血糖を測定していない場合は
HbA1c 6.0%以上〕

または

血糖を下げる薬や
インスリン注射を
使用している

脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上

または

HDLコレステロール
40mg/dl未満

または

コレステロールや
中性脂肪を下げる薬を
使用している

腹囲に加え、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち

★2項目以上当てはまる人は、メタボリックシンドローム該当者

★1項目当てはまる人は、メタボリックシンドローム予備群

☆肥満に該当する人は、3～4%体重を減らすだけで、十分な健康効果があります。