

健康な身体づくりをめざして

動脈硬化が進みやすい状態「メタボリックシンドローム」

内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。一つひとつのリスクは軽度でも、重なっていることで急激に動脈硬化が進行します。

メタボリックシンドロームの診断基準

★該当箇所に✓を入れてみましょう

内臓脂肪

腹囲（へそ周りのウエストサイズ）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上（内臓脂肪面積 100 cm²以上）

以下のいずれか2項目以上が該当



※脂質異常症・高血圧・糖尿病で治療中の場合は、それぞれの項目が該当になります。

脂質異常

・中性脂肪が 150mg/dL 以上
・HDL コレステロール値が 40mg/dL 未満

いずれかまたは両方該当

高血圧

・収縮期（最大）血圧が 130mmHg 以上、
・拡張期（最小）血圧が 85mmHg 以上

いずれかまたは両方該当

高血糖

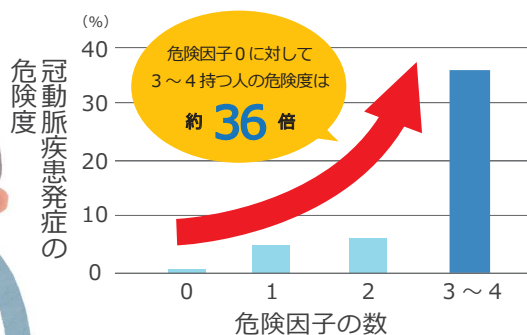
空腹時血糖が 110mg/dL 以上

メタボリックシンドローム



上表のチェック数（危険因子）が多いほど
あなたの心臓病の発生リスクが高まります！

危険因子が重なるほど
動脈硬化が飛躍的に
進行します！



腹囲が 85cm、90cm 未満でも高血糖、高血圧、脂質異常にご用心！

生活習慣病の多くは、その病気にかかりやすい体質に、不適切な食習慣や運動不足、喫煙、ストレスなどが加わって発症すると考えられています。そのため、内臓脂肪の蓄積が見られなくても、体質や生活習慣によっては、高血糖や高血圧、脂質異常など個々の検査の数値に変化や異常が見られることがあります。

このようなときは、適切な生活習慣の改善はもちろん、場合によって医療機関でその原因をはっきりさせたいうえで対策をとることが必要です。

