

ご存じですか？ メタボリックシンドロームには 診断基準があります

最近「メタボ」という言葉をよく耳にするようになりました。しかし、メタボリックシンドロームには診断基準があることはご存じですか。ただお腹がでてきた、肥満だというだけではメタボリックシンドロームとはいきません。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、高脂血症や、糖尿病、高血圧症を合併する症候群のことをいいます。こうした危険因子がいくつも重なると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こしてしまいます。「お腹がでてきた」、「健診で異常値があった」という方は、もう一度健診結果を見直してみましょう。

メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件のなかで①腹囲に加えて②～④のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

① **腹 囲** 男性 85cm以上 女性 90cm以上



② **脂 質** 中性脂肪(TG)150mg/dl以上
または HDLコレステロール(HDL-C)40mg/dl未満

③ **血糖値** 空腹時血糖 110mg/dl以上
または HbA1c 5.5%以上

(注) 特定保健指導の対象者を選定する際の基準は、空腹時血糖100mg/dl以上、HbA1c5.2%以上となります。

④ **血 圧** 収縮期血圧(上の血圧) 130mmHg以上
または 拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg以上

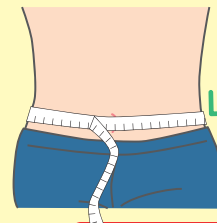
危険因子の数と虚血性疾患(心筋梗塞・狭心症)の発症

約12万人の勤労者を対象に、過去10年間の健診データを調べたところ、肥満、高中性脂肪、高血糖、高血圧の4つの危険因子のうち3つ以上持っている人は、危険因子のない人に比べ、狭心症や心筋梗塞を発症する率が35.8倍と激増することがわかったのです。



腹囲の正しい測り方

内臓脂肪型肥満かどうかは、腹囲を測ることで簡単にわかります。



おへその高さで測ります。巻き尺が水平に巻かれているかを確認しましょう。

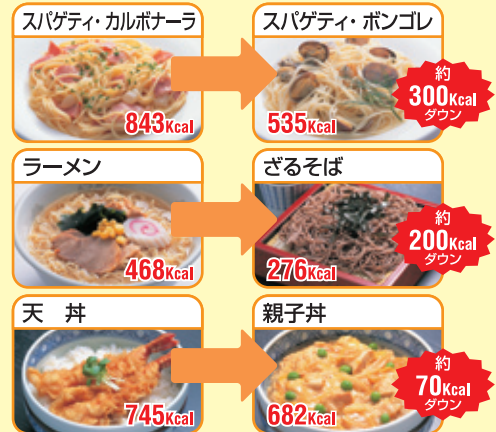
両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐き切ったときに測ります。

ポイント!! 腹囲はウエストの位置ではなく、おへその位置で測りましょう。

内臓脂肪を減らすことが特効薬

食事に運動…わかってはいるけどできない。そんな人が多いのではないのでしょうか。

まずは、メニューを選んで食べることから始めてみませんか？



お願い 事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記によりご連絡いただきますようお願いいたします。

会員事業所変更届

FAX 06-6445-3019

協会会員証番号 (必ずご記入ください)
19 - -

事業所名称 (必ずご記入ください)

変更後(該当する欄をご記入願います)

フリガナ		電話番号	
事業所名称			
事業所所在地	〒		