

メタボリック シンドロームとは

運動不足や食べすぎなど、身体に負担がかかる習慣が影響して発症する「生活習慣病」。生活習慣病の主な疾患には「肥満症」「糖尿病」「脂質異常症」などがあり、これらの疾患は肥満、特に**内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）**が原因で引き起こされると考えられています。

知っておきたい！ 注目の話題

最近、テレビや雑誌、街中で目にしない日はないというくらい話題になっている「メタボリックシンドローム」、通称「メタボ」。特徴的な名前なので、一度聞いたら覚えてしまいますよね。「お腹が出ている＝メタボ」「メタボ＝悪いもの」と覚えてらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。では、「なぜお腹が出ているとメタボなの？」「なぜメタボがよくないの？」「そもそもメタボって何？」こんな質問をされた時、しっかりと答えられる方はどのくらいいらっしゃるのでしょうか。ということで！ここでは、メタボの基礎知識から知っておきたい情報までを分かりやすくご説明していきます！

内臓脂肪型肥満ってどんなもの？

内臓脂肪型肥満＜りんご型＞

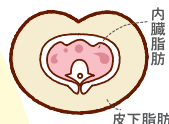
- 溜まりやすくて落ちやすい
- 男性に多い
- 下半身よりお腹周りに脂肪が付いている



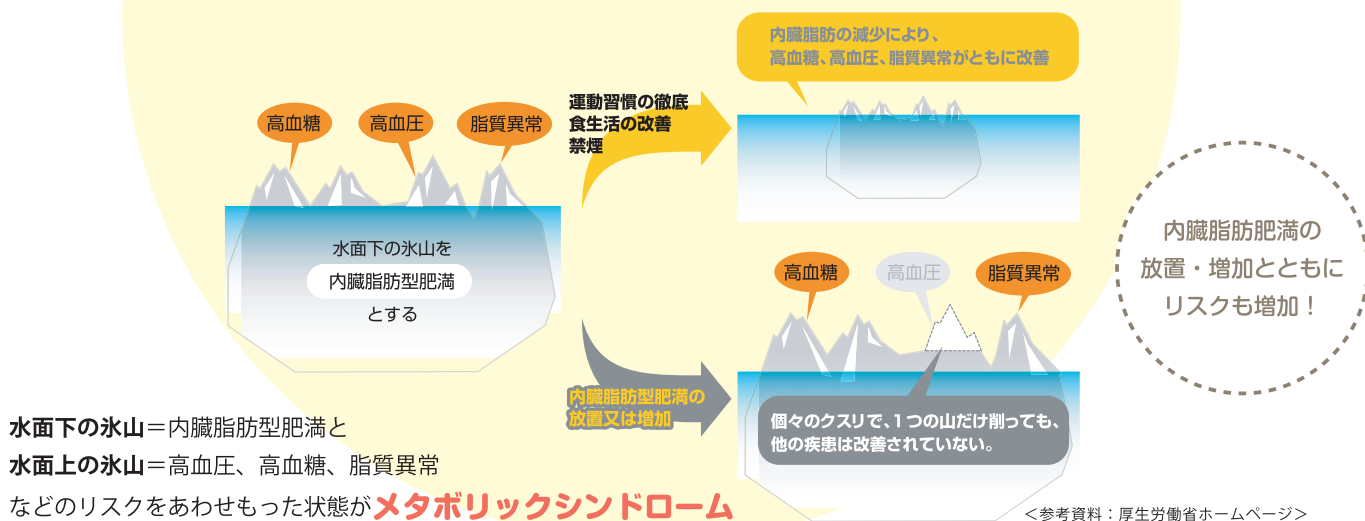
肥満のタイプは大きく2種類に分類されます。

皮下脂肪型肥満＜洋なし型＞

- 溜まりにくくて落ちにくい
- 女性に多い
- 上半身より下半身に脂肪が付いている



この「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**といいます。



メタボの診断基準を知ろう！

内臓脂肪の蓄積
（ウエスト周囲径）

男性

女性



内臓脂肪面積が、男女とも100㎡以上に相当

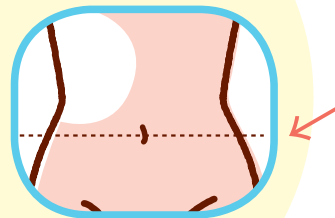


左に加えて以下のうち
2項目以上に当てはまる場合は、
メタボと診断！

- 脂質異常**
中性脂肪値 150mg/dl 以上 かつ・
または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 高血圧**
収縮期血圧 130mmHg 以上かつ・
または 拡張期血圧 85mmHg 以上
- 高血糖**
空腹時血糖値 110mg/dl 以上

ウエスト周囲径の正しい測り方

正しい値を測定するには…
おへその高さの周囲を測りましょう！



胴のいちばん細いところを測る
人が多いのでご注意を!!