

メタボリック・シンドローム

「脂肪」を「死」に結びつけないために.....

内臓脂肪が増え、内臓が肥満状態(内臓脂肪)になると糖尿病や高脂血症、高血圧をはじめとする生活習慣病にかかりやすくなります。

内臓肥満とは、内臓の周囲にある脂肪組織の細胞に脂肪がたまっていく状態つまり「内臓脂肪＝おなかの中の脂身」がたまってしまった状態です。

メタボリック・シンドロームの診断基準

1つでもあてはまれば、内臓脂肪がたまり始めている可能性あり

- おへその周囲のサイズが男性85cm以上、女性90cm以上ある
- 健康診断などで「肥満」と診断された
- 皮下脂肪が薄くて、おなかの肉がつかめない

特に中高年男性
閉経後の女性
にたまりやすい

悪い生活習慣
食べ過ぎ
運動不足

① 内臓脂肪



② 血糖値 空腹時で110mg/dl以上

③ 血中脂質 中性脂肪(TG)値 150mg/dl以上か、
HDL(善玉)コレステロール値 40mg/dl未満

④ 血圧 最高値130mmHg以上か、最低値85mmHg以上

①内臓脂肪にカロエ、②③④のどれか2つに がついたら.....

メタボリック・シンドローム

動脈硬化の進行

狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの発症

