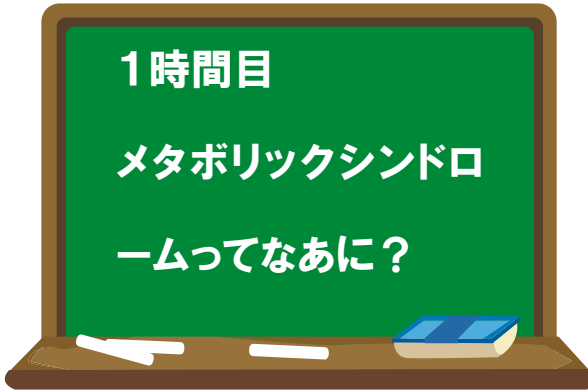




# せんなんKENKOUゼミナール



めたぼって、太った人のこと  
でしょ？私もよくメタボって  
言われちゃってさあ。えへへ。

なんて誤解している方いませんか？  
メタボリックシンドロームはただの太った  
人のことをさすものではありません！

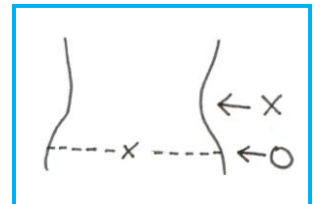


メタボリックシンドロームとは、男性腹囲<sup>※</sup>85cm女性90cm以上の方で、

- ①空腹時血糖110mg/dl以上
- ②中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満
- ③収縮期血圧130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上

の①～③のうち2つ以上該当した方のことをいいます。

(1つ該当の人はメタボリックシンドローム予備軍です)



※腹囲とは、一番細いウエストで  
はなく、へそ周りのことです

## Q なぜ男性85cm以上女性90cm以上なの？

腹囲がこの値以上の方は、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上あることから、この数値に設定してあります。女性には皮下脂肪がつきやすいため、男性より基準値が高く設定されています。

## Q 内臓脂肪が多いとどうなるの？

内臓脂肪からは分泌されるホルモンには、血中の中性脂肪や血糖値、血圧を上昇させたり、HDLコレステロールを減少させたりする作用があります。その結果、高血糖・脂質異常・高血圧が促進され、血管の老化等が進み、動脈硬化\*になりやすくなります。

\* 動脈硬化とは？ 血管の老化により血管が固くなり、血液が流れにくくなったり、血管に血栓(血液の塊)が  
つまりやすくなっている状態で、心臓病や脳卒中の原因になります。

## Q メタボかどうか気になる！

生活習慣の見直しが脱メタボの第1歩です。また、今年度から、メタボリックシンドロームの考え  
方を取り入れた特定健診・保健指導が始まります。職場の定期健診を必ず受けて、自分のメタボ  
度をチェックしてみましょう！

次回から脱メタボのための生活習慣等についてとりあげます。お楽しみに！