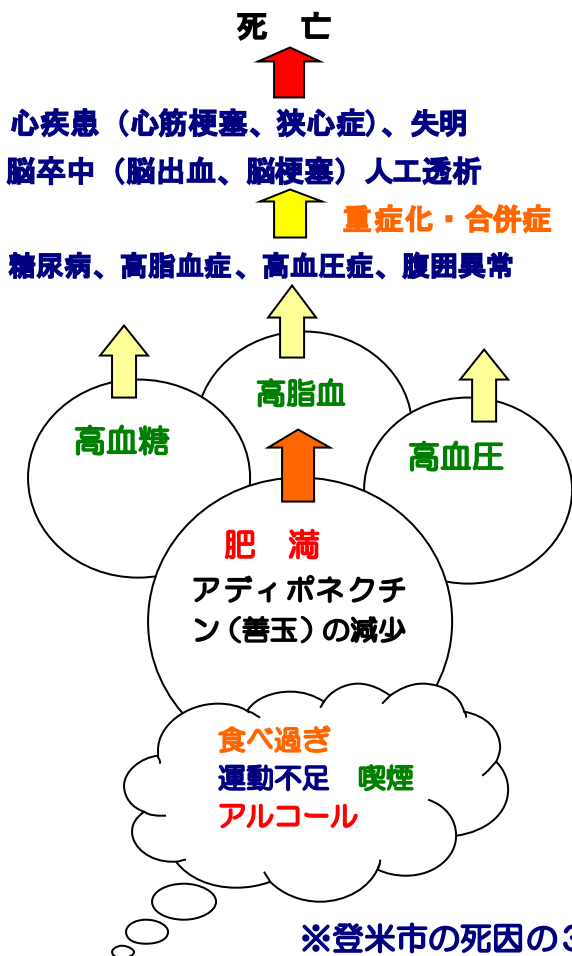


注目を集めるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）



メタボリックシンドロームとは

食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れを続け、内臓に一定以上の脂肪がたまってきますと、その脂肪細胞から分泌される種々のホルモンや生理活性物質により、全身の代謝異常が起こり高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病をひき起こし、さらに、これらの生活習慣病が重なって最終的には心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化症を招くことがわかってきました。これをメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言います。

メタボリックシンドロームのリスクとなる肥満、高脂血、高血圧、高血糖は、治療を必要としない**軽い**ものであっても、**複数**持っている人は、動脈硬化症により、死につながる危険性が高まります。

リスクを持っていない人を0とすると

リスク1つでは心疾患の発症する危険が5.1倍、リスク2つでは5.8倍、リスク3～4では35.8倍に増大するというのがその根拠となっています。

（札幌医大 800人の検診結果）

※登米市の死因の33%を心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患で占めています。（平成16年死亡統計）

メタボリックシンドロームの診断基準を御紹介しましょう。（日本動脈学会等8学会で定めたもの）

ウエストサイズ (へそまわり)	男性 85cm以上 女性 90cm以上
■ 上記に加え次2項目以上が該当 ■	
中性脂肪(高トリグリセライド)	150mg/dl以上
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl未満
収縮期(最高)血圧	130mmHg以上
拡張期(最低)血圧	85mmHg以上
	※血圧値が正常範囲にあるのが特徴です
空腹時血糖	110mg/dl以上

40歳以上の男性の4人に1人は、メタボリックシンドロームとされています。

健診結果を上記診断基準に照らしてみましよう。あなたはメタボリックシンドロームに該当していませんか？ さっそく、おへそまわりのサイズを測ってみましよう。

(次回は予防策について取り上げます) 問合せ先: tmthbsk@pref.miyagi.jp