

ご存じですか？メタボリックシンドローム

？メタボリックシンドロームってなあに？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に【高血糖・高血圧・高脂血症】のうち2つ以上を合併した状態のことです。

自覚症状も少なく、健康診断の検査値もそれほど悪くないことが多いため、「ちょっと血圧が高め…」とか「ちょっとコレステロールが高いかも…」程度にしか考えず、つい放置してしまいがちになります。しかしメタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が急速に進行し、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高くなります。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径
(おへその位置で測ってみましょう)

♂男性:85cm以上
♀女性:90cm以上



以下のうち**2**項目以上あてはまる場合

メタボリックシンドローム

中性脂肪値・HDLコレステロール値

中性脂肪値 150mg/dl以上
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
(いずれか、または両方あてはまる)

血 圧

収縮期(最高)血圧 130mmHg以上
拡張期(最低)血圧 85mmHg以上
(いずれか、または両方あてはまる)

血 糖 値

空腹時血糖値 110mg/dl以上

今すぐチェック!!あなたのメタボリックシンドローム度

生活習慣チェック

- ① 太りやすい家系である
- ② 最近おなかが出てきた
- ③ タバコを吸っている
- ④ 階段よりエレベーターを利用してしまふ
- ⑤ ストレスは多いほうだと思う
- ⑥ 運動の習慣がない
- ⑦ デスクワークが多い
- ⑧ 睡眠不足である(1日7時間以下である)
- ⑨ 外出時の移動は短い距離でも自動車やバイクを使用する
- ⑩ 2階まで階段を昇ると疲れる

食事チェック

- ① 肉類を好んで食べる
- ② 野菜はあまり食べない
- ③ 濃い味付けのものが好きである
- ④ 塩辛いものや甘いものが好き
- ⑤ 食事の時間が不規則である
- ⑥ 朝ごはんを食べない
- ⑦ アルコールをよく飲む
- ⑧ 外食が多い
- ⑨ 間食や夜食が多い
- ⑩ 食事は満腹になるまで食べる



気になる結果は？

チェックの数	危険度	結果
0~3	★	メタボリックシンドロームの危険度は低めです。自分の体重や体脂肪を管理し、健康を維持しましょう。
4~7	★★	今のところ危険度は高くありませんが、このままの生活を続けていくとメタボリックシンドロームの予備軍になる可能性もあります。
8~11	★★★	メタボリックシンドロームの予備軍になる可能性が高いです。積極的に生活習慣を見直し、改善しましょう。
12~15	★★★★	メタボリックシンドロームになる危険性が高いです。まずは肥満を解消しましょう。
16~20	★★★★★	メタボリックシンドロームになる危険性が極めて高いです。高血圧・高脂血症・糖尿病の疑いがあります。