

メタボリック シンドロームにご注意！

メタボリックシンドローム（通称メタボ）とは？

お腹の内臓に脂肪がたまり、腹囲（おへそ周り）が大きくなる「内臓肥満」に、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」が複数重なっている状態を、メタボリックシンドロームといいます。

それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態であっても、重なることで、命に関わる虚血性心疾患（主に心筋梗塞）や脳血管疾患（主に脳梗塞）を引き起こすリスクが高くなります。

庄原市立西城市民病院
保健師 山脇 明子



診断基準

腹囲が、男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

●腹囲（おへそ周り）
男性85cm以上/女性90cm以上

+

●脂質異常
中性脂肪値 150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

●高血糖
空腹時血糖値 110mg/dl以上
または
HbA1C 6.0%以上

●高血圧
収縮期血圧値 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧値 85mmHg以上

▼
●2項目以上該当すると「メタボ」
●1項目該当すると「メタボ予備群」

メタボリックシンドロームを防ごう

メタボリックシンドロームは、自覚症状が少なく静かに進行し、放置しておくと、さまざまな生活習慣病を招きます。一方、初期であれば、生活習慣の改善で予防・解消することが可能です。

メタボリックシンドロームになりやすい40代以降の人を対象にした「特定健診」や、その結果に応じた「特定保健指導」などを実施しています。自身の生活習慣を振り返り、改善することで、健康な日々を取り戻せた人もいます。

以下のポイントを意識して、「脱・メタボリックシンドローム」を目指しましょう！

●体重・腹囲・血圧の測定を習慣化

●食事で摂取エネルギーを減らし、運動で消費エネルギーを増やす

そのためには…

- 「早食い・食べ過ぎ・欠食・野菜不足」などを解消しましょう。
- 日常生活で「座る」ことを減らして、継続可能な運動（筋トレやウォーキングなど）を実施しましょう。
- そのほか、「睡眠の充実・禁煙・節酒」が大切です。



保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255