

最近「おなかがぼっこりしてきた・・・」「ズボンがきつくなった」という人はメタボリックシンドロームの危険信号。

メタボリックシンドロームはおなかの内臓のまわりに脂肪がたまることによって起こります。

その状態を放置すると命にかかわる危険な病気になることも・・・

予防のための第一歩は、メタボリックシンドロームを知ることです。

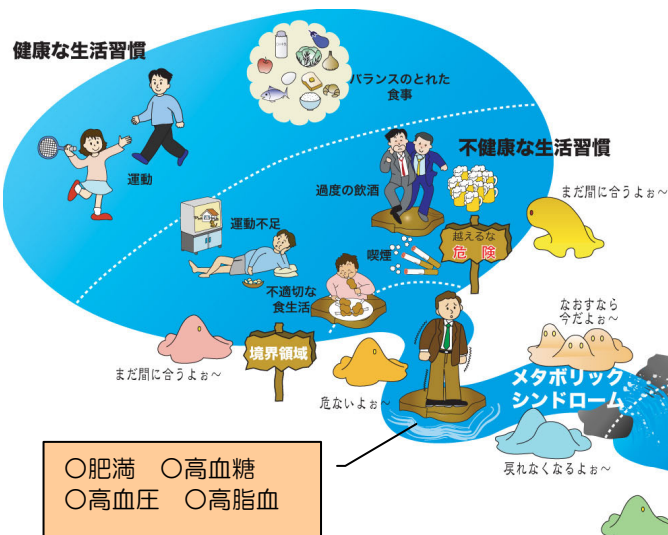


メタボってなに？

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した**内臓肥満型肥満**が大きいかかわるものであることがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常**のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

メタボはどうして危険？



日本人の三大死因は、**がん、心臓病、脳卒中**ですが、そのうち**心臓病と脳卒中**は、動脈硬化が要因となる病気です。

メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。



- 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病 ○高血圧症 ○高脂血症

- 肥満 ○高血糖
- 高血圧 ○高脂血

緊急入院！

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
- 糖尿病の合併症（失明・人工透析等）

要介護状態！

- 半身麻痺 ○認知症
- 日常生活の支障

あなたは大丈夫？ メタボチェック

腹囲(へそ周り) ・ 男性85cm以上 ・ 女性90cm以上

脂質異常

- ・ 中性脂肪 150mg/dL以上
 - ・ HDLコレステロール 40mg/dL未満
- のいずれかまたは両方

高血圧

- ・ 最高血圧 130mmHg以上
 - ・ 最低血圧 85mmHg以上
- のいずれかまたは両方

高血糖

- ・ 空腹時血糖値 110mg/dL以上

腹囲に加えて、以下の**2つ以上**の項目に当てはまると**メタボリックシンドローム**と診断されます。

このちらしは、厚生労働省のホームページ掲載の内容を引用しています。詳しくは<http://www.mhlw.go.jp/>をご覧ください。