

# メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、食べすぎや運動不足などの不健康な生活習慣から内臓に脂肪がつく肥満が原因で、高血圧や糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を発症しやすくなっている状態のことをいいます。

## “メタボリックシンドロームの診断基準” (内臓脂肪症候群)

— 8学会策定新基準 (2005年4月) —

**内臓脂肪型肥満** 腹囲: 男性85cm以上  
女性90cm以上



\* 次の3つのうち2つ以上が当てはまる

**高血圧** 血圧: 最高血圧130mmHg以上または  
最低血圧 85mmHg以上

**高血糖** 空腹時血糖: 110mg/dl以上

**脂質異常** 中性脂肪: 150mg/dl以上または  
HDLコレステロール40mg/dl未満

おへその高さで  
測ってみよう!

定期的にチェック!

健康診査で確認

腹囲が、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上であると、内臓脂肪が過剰に溜まっていると推定されます。内臓脂肪が増えすぎると、高血圧や高血糖、脂質異常を招きます。内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上が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。

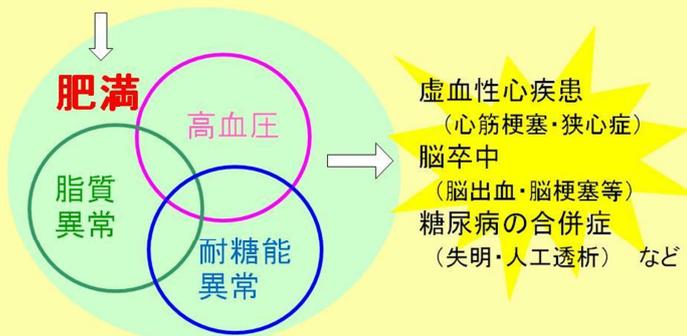
メタボリックシンドローム  
該当者・予備群該当者は…  
男性の約2人に1人  
女性の約5~6人に1人

【令和2年度伊勢市国民健康保険特定健康診査結果】

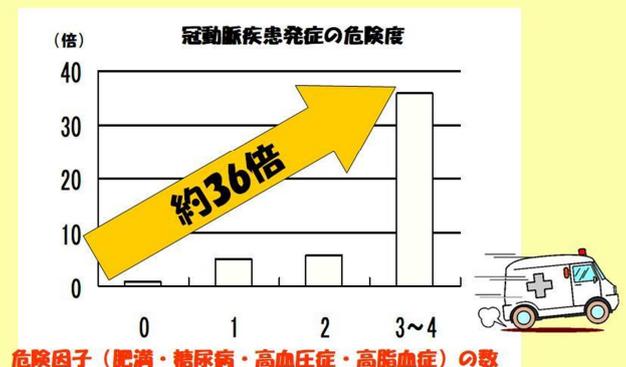


## 生活習慣病の危険因子 肥満

不健康な生活習慣



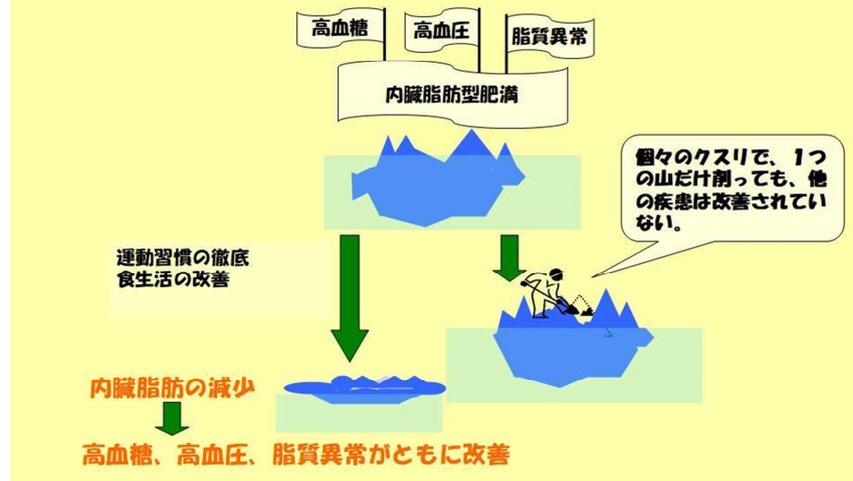
## 危険因子が重なるほど 脳卒中や心臓病になる危険性増大!



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:  
Nakamura et al. Jpn. Circ. J. 65:112001

肥満がもとで高血圧や高血糖(耐糖能異常)、脂質異常が引き起こされると、血栓(血管内のできる血の塊)ができやすく、血流が悪くなり、血管の老化である動脈硬化を早めます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気になる確率が高くなります。そのため、肥満をはじめ高血圧、高血糖、脂質異常は生活習慣病の危険因子とされており、それらが重なるほど、心筋梗塞等の危険性が高まります。

## 内臓脂肪を減らすことで 危険因子のすべてが改善



40歳を過ぎるとメタボリックシンドロームになる人が増えると言われています。メタボリックシンドロームを防ぐには、**健康的な生活習慣を実践し肥満を予防**すること、高血圧や高血糖、脂質異常の段階では自覚症状がない人も多いことから、**定期的に健康診査**を受け、危険因子の症状がないか等健康状態を確認することが大切です。

危険因子の可能性がある方やメタボリックシンドロームに該当する方は、**不健康な生活習慣を見直し、適正体重を目指しましょう。内臓脂肪を減らすことで、危険因子の改善につながります。**