

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とは

体内の余分なカロリーが脂肪(特に内臓脂肪)として蓄積されることに加え、軽微な血圧、血中中性脂肪、血糖値の増加を合併した状態です。

太りすぎやお腹が大きいだけでは、メタボリックシンドロームとは言いません。

以下のような方がメタボリックシンドロームになります。

内臓脂肪蓄積

(腹囲が簡単な指標になります)


下記2項目以上



腹囲 男性 \geq 85cm
女性 \geq 90cm



- ・高トリグリセライド(TG)血症 \geq 150mg/dlかつ/または低HDLコレステロール血症 $<$ 40mg/dl未満
- ・収縮期血圧 \geq 130mmhgかつ/または拡張期血圧 \geq 85mmhg
- ・空腹時高血糖 \geq 110mmhg/dl



メタボリックシンドロームがなぜ注目されるのですか？

メタボリックシンドロームの軽微な健康状態のアンバランスがいくつも重なり長く続くことで、将来脳卒中や心臓病、肝臓障害を起こす可能性が高まることが指摘されています。

さらに重要な点は、日々のちょっとした健康への気配りでこのメタボリックシンドロームの状態(レベル1~2の段階)から抜け出し、将来の健康被害(レベル3~5)の危険を回避できることです。



レベル1

- 不適切な食生活
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス
- 身体活動・運動不足

レベル2

- 体重増加
- 血糖値上昇
- 血圧上昇
- トリグリセライドの増加
- 肝臓での脂肪増加

レベル3

- 肥満症
- 糖尿病
- (特に内臓脂肪型肥満)
- 高血圧
- 脂質異常症
- 脂肪肝

レベル4

- 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)
- 肝臓機能の悪化(非アルコール性脂肪性肝炎、肝硬変)



レベル5

生活機能の低下・要介護状態
(半身の麻痺・日常生活における支障・認知症等)
健康寿命の短縮