

メタボリックシンドローム

知っていますか!?

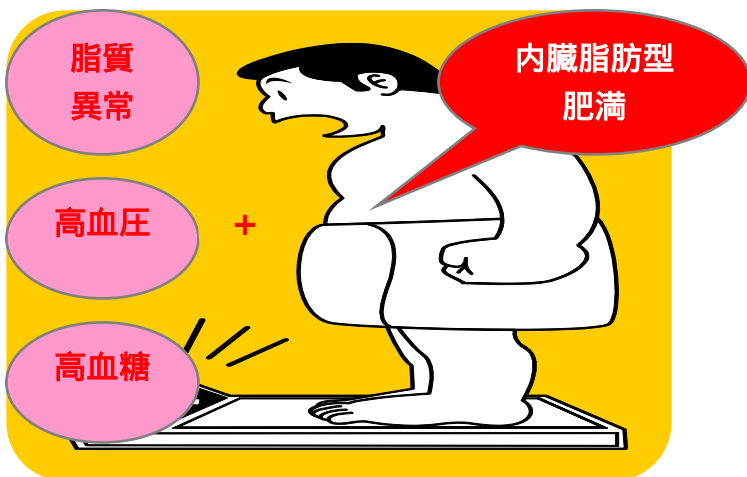
メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化や動脈硬化につながる生活習慣病を引き起こします。

どんな状態?

ぽこっとしたお腹の内臓脂肪型の肥満と脂質異常・高血圧・高血糖のいずれか2つを合併した状態のことです。

あなたは、大丈夫?

イメージ



☆メタボチェック☆

腹囲が **男性** : 85 cm以上 **女性** : 90 cm以上 である

例: 身長160 cm、64kgの人は、BMI25です。
計算 $(64 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m} = 25)$

No

可能性は低いですが、BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕=25を超えている場合は減量が必要です。

脂質

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

血圧

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

血糖

空腹時血糖 : 110 mg/dl 以上

Yes

、 、 のいずれか2つ以上該当する方は、メタボリックシンドロームです。
生活習慣の見直しが必要です!

No

1つ該当した方は、予備群です。
生活習慣病に気をつけましょう!

ななえ新病院健康管理センターでは、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導を行っています。