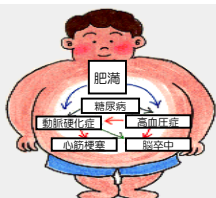


参考基準値	解 説
<p data-bbox="70 534 242 608">男性85cm未満 女性90cm未満</p> <p data-bbox="70 1083 242 1185">18.5～ 24.9 (22±2.2)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="296 169 944 523">●腹囲...おへその高さで測ったおなかの周りの長さ（cm）です。立った姿勢で、軽く息を吐いた状態で息を止めて測ります。おなかの中の脂肪が多いほど、動脈硬化が進みやすいのですが、脂肪の量を量るのは難しいので、脂肪の量と比例する腹囲を測り動脈硬化の進みやすさを推定するのです。 男性は85cm未満、女性は90cm未満が正常とされています。 女性はあまり動脈硬化に影響しない皮下脂肪が一般に男性より多いので、女性のほうがその分大きい値になっています。</li><li data-bbox="296 597 944 1193">●BMI...Body Mass Indexの頭文字を取った略称で肥満の度合いを表します。 体重kgを身長mの二乗で割った値で示します。  たとえば身長167.5cm、体重75.5kgの人のBMIは、 <math>75.5</math>を<math>1.675 \times 1.675</math>で割った数、26.9 となります。  BMIは22が標準値（理想的な値）とされていますので、標準体重（理想的な体重）は身長mの二乗に22を掛けた値ということになります。  たとえば上の例の人では、<math>1.675 \times 1.675 \times 22 = 61.7</math>kgが理想的な体重ということになります。  標準体重のプラスマイナス10%の範囲内なら正常と考えてよいのですが、この例の人は75.5kgですから、少し太りすぎですね。</li><li data-bbox="296 1240 944 1470">◆やせ...BMI が17.7～18.4であれば「やせぎみ」～17.6であれば「やせすぎ」と判定されます。  背後に何らかの病気が原因となっていることもあります。（例えば、甲状腺機能亢進症、吸収不良症候群など）医療機関で確認しても病気がなく、症状や変化もなければ経過観察でかまいません。</li></ul>

## 肥満は病気の家の玄関口



肥満は日ごろ習慣となった食べすぎや運動不足で起こります。肥満は病気の入り口です。その入り口に入ると、高血圧、糖尿病、脂質異常症、胆石症、痛風など、さまざまな生活習慣病が待っています。そしてその行き着く先は、心筋梗塞や脳卒中、そして動脈硬化性の認知症...

## ＜メタボリックシンドロームの判定基準＞

### 必須項目

- 内臓脂肪型肥満  
腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

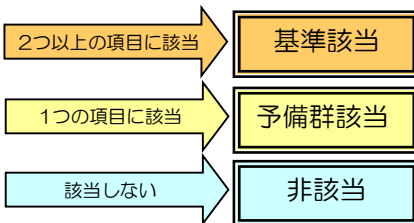


### リスク

- 高血糖  
空腹時血糖 110mg/dl以上  
又はHbA1cN 6.0%以上
- 脂質異常  
中性脂肪(TG) 150mg/dl以上  
又は/かつ HDL-c h 40mg/dl未満
- 高血圧  
収縮期血圧 130mmHg以上  
又は/かつ 拡張期血圧 85mmHg以上

「特定健診」と名付けられ、満40歳以上のすべての国民が年1回受けることとされています。

メタボリックシンドロームの判定結果



## ＜特定保健指導の選定基準＞

特定健診でメタボリックシンドローム、或いはその予備群とされた人は、下表の取り決めに従って、医師・保健師・管理栄養士などから指導を受けることになっています。

腹 囲	追加リスク*	喫煙歴	対 象	
	①血糖②脂質③血圧		40～64歳	65～74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上	—	積極的支援	動機付け支援
	1つ	あり		
上記以外で BMIが25以上	3つ	なし	積極的支援	
		あり	積極的支援	
	2つ	なし	動機付け支援	
		あり	動機付け支援	
1つ	—	動機付け支援		

※情報提供とは、上記追加リスクのいずれにも該当されない方です。

\*追加リスク

\*食後3.5時間以上10時間未満

- ①血糖：空腹時血糖100mg/dL以上、又はHbA1cN5.6%以上。又は随時血糖\*100mg/dL以上
- ②脂質：中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール40mg/dL未満。
- ③血圧：最大血圧130mmHg以上、または最小血圧85mmHg以上。