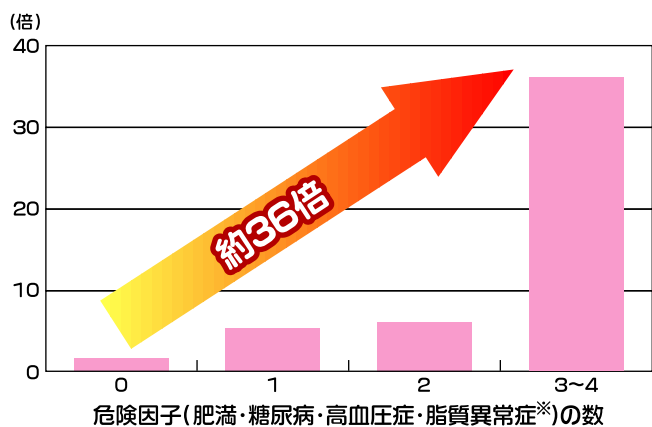


メタボリック シンドローム って…なに!?

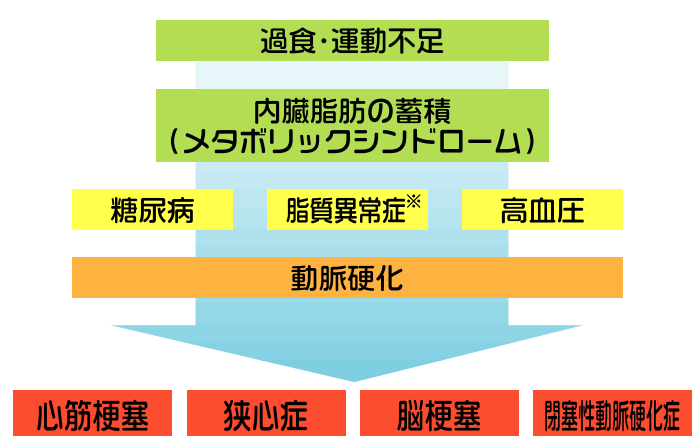


内臓脂肪による肥満の人が、「高血糖(糖尿病予備軍)」「高血圧」「脂質異常症※」を複数持ち合わせた状態のことです。自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。

冠動脈疾患発症の危険度



メタボリック・シンドロームの先にあるもの



※「脂質異常症」…日本動脈硬化学会では、従来のガイドラインで用いられてきた「高脂血症」という記載では、重要な脂質異常である低HDL-cholesterol血症を含む表現として適切ではないこと、および諸外国の記載と統一するために「脂質異常症」に記載を変更した。

もしかして、メタボリックシンドローム?

スタート

腹囲(おへその高さではかる)が
男性なら85cm以上、女性なら90cm以上ある。
(更にBMI=25以上なら「上半身肥満の疑い」)

NO

メタボリックシンドロームの可能性は低い。
しかし、もしもBMI(体重(kg)÷身長(m)²)=25を超えている場合は減量が必要。腹囲の経時変化にも注意が必要です。

YES

次の3個の★に、2個以上当てはまる。

- ★中性脂肪値150mg/dl以上、
HDLコレステロール値 40mg/dl未満のいずれか、または両方
- ★収縮期(最大)血圧130mmHg以上、拡張期(最小)血圧
85mmHg以上のいずれか、または両方
- ★空腹時血糖値110mg/dl以上

NO

メタボリックシンドロームではありませんが、BMI=22の適正体重(身長(m)²×22)を目指しましょう。

YES

**あなたは
メタボリックシンドロームです!**

