

健診結果を
振り返ろう

あなたのメタボ度をチェック！

メタボリックシンドロームは、**腹囲**が基準となります。腹囲に加え、**①～③**のうち、**2項目以上**に該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

腹 囲

(おへそ周り)

男性85cm以上 女性90cm以上

腹囲の測り方

- おへその高さで水平に測ります。
- 両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐ききったときに測ります。



最も細い部分ではない



1 血清脂質

- 中性脂肪（トリグリセリド）値 150mg/dl以上
- HDLコレステロール値 40mg/dl未満

両方またはいずれか

2 血 圧

- 最高血圧（収縮期血圧） 130mmHg以上
- 最低血圧（拡張期血圧） 85mmHg以上

両方またはいずれか

3 血 糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl以上
- 空腹時血糖値がない時は ヘモグロビンA1c（NGSP） 6.0%以上

肥満が引き起こすさまざまな病気

■は特に内臓脂肪型肥満との関わりが深い病気です。

■ 脳卒中

脳の血管がおかされる病気の総称。突然発病し死亡するケースや、深刻な後遺症を残すことも多い。

睡眠時無呼吸症候群

脂肪がのどや気管支を押しつぶすため、睡眠中に継続的に無呼吸を繰り返す。

■ 脂肪肝

肝臓に脂肪がたまり、肝硬変へと進行するおそれもある。

胆石

コレステロールが増えて胆道に結石ができる。

■ 糖尿病

過食などによって、脂肪細胞から、インスリンの働きを低下させる物質が分泌され、血糖値が高くなる。

膝関節障害

重い体重を支えるため、膝の軟骨がすり減り、骨どうしがこすれて痛みが発生する。

■ 心臓病

心臓に酸素と血液を送る冠動脈の硬化が原因で心筋梗塞や狭心症に。発作が起きると、胸が締めつけられるように痛む。

■ 高血圧

体重が増加した分、必要となる血液が増え、心臓や血管に負担がかかる。

■ 脂質異常症

血液中に中性脂肪やLDLコレステロールがたまりやすくなり、ドロドロ状態になる。

腰痛

腹部に脂肪がつき、悪くなったバランスを保つために腰に負担がかかる。

■ 高尿酸血症

尿酸値が高くなり痛風になりやすい。

月経異常

ホルモンのバランスが崩れ、過少月経や無月経になる。

