

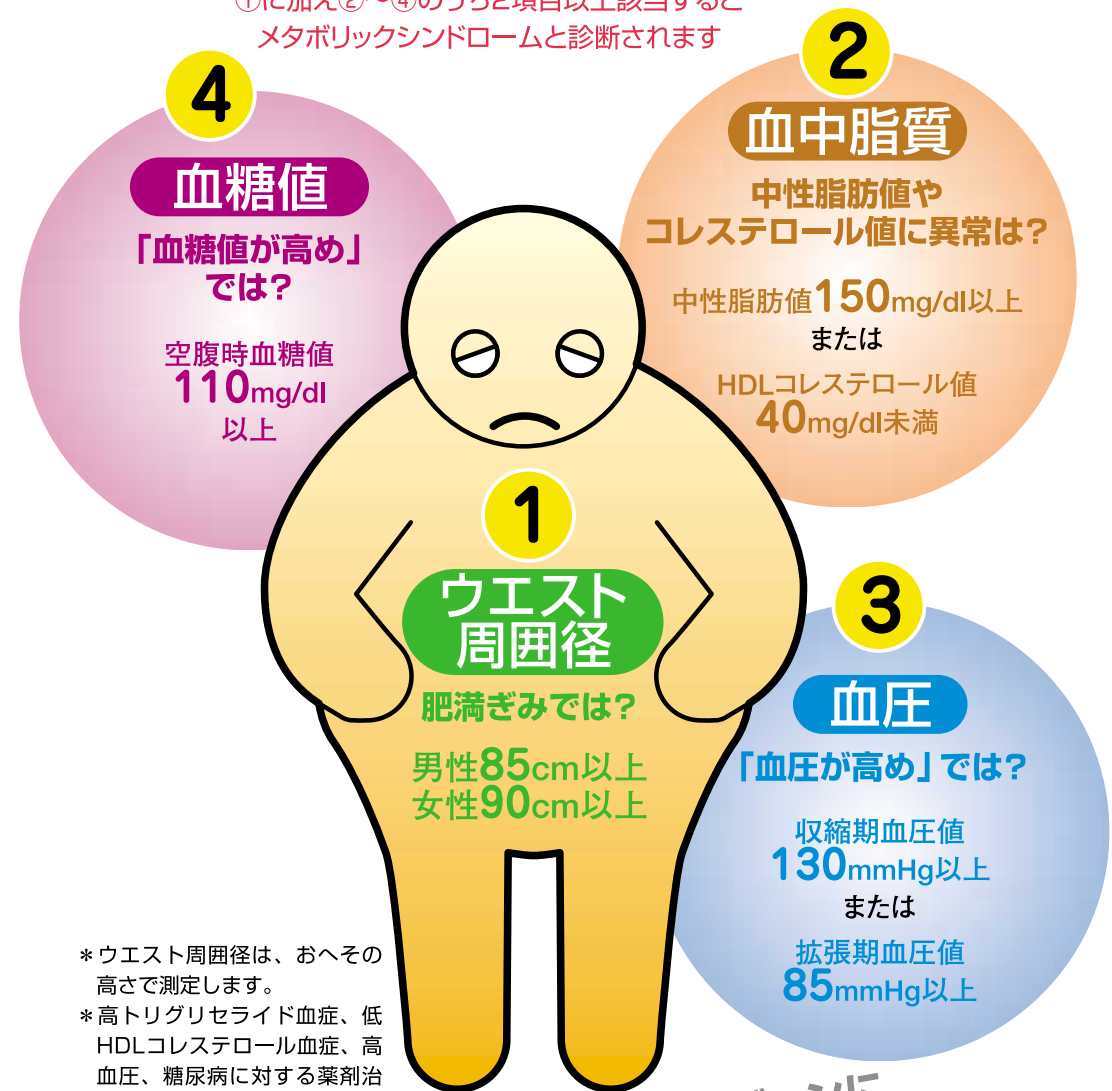
知っていますか？

ズルズルと深みにはまる

# 「メタボリックシンドローム」を

## ●メタボリックシンドロームの診断基準

①に加え②～④のうち2項目以上該当するとメタボリックシンドロームと診断されます



\*ウエスト周囲径は、おへその高さで測定します。  
\*高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれ1項目とします。

あなたは危険ゾーンに足を踏み入れていませんか？

中高年の男性がねらわれやすいメタボリックシンドローム。左のような生活が体を徐々にむしばみます！

40～60代男性の約半数は、内臓脂肪を心配したほうが……

働き盛りの男性の2人に1人はあぶない！

こんな人は特に要注意！

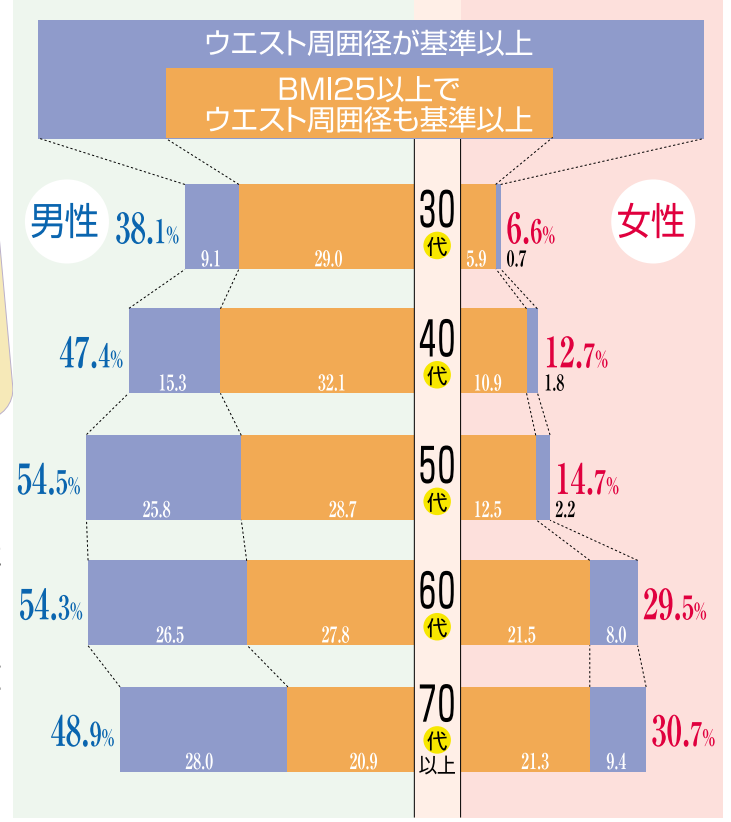
## セルフチェックテスト

あなたはいくつ当てはまりますか？

- 明らかに太っている
- 食べるのが速い
- あぶらっこい料理が好き
- 塩辛いものをよく食べる
- たばこをやめられない
- お酒を飲む機会が多い
- すぐにイライラする
- 間食や夜食が多い
- ほとんど運動をしていない
- 毎日の生活が不規則

1つでも当てはまる人は要注意。  
3つ以上の人、生活習慣病はもう目前です。

## ●ウエスト周囲径が基準以上の人



メタボリックシンドロームの最初のチェック項目であるウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上ある人の割合と、さらにウエスト周囲径が基準以上でBMIも25以上の人を割合を示したのが右のグラフです。後者は、内臓脂肪型肥満の疑いが強く、さらに前者のなかにもその予備軍が多いと考えられ、メタボリックシンドロームに陥らないための注意が必要です。

「国民健康・栄養調査の概要」(厚生労働省・2003年)より

し、心臓病や脳卒中といった重大な病気に二歩近づいていきます。

仕事でも家庭でも、責任の大きい四〇代、五〇代。こんなときに心筋梗塞や脳卒中などで倒れることがないように、二日も早く自分のリスクに気がつくための「警報」が、このたび日本内科学会など八つの学会によって新たに設けられた「メタボリックシンドローム」の診断基準です。

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人が、「高脂血症(中性脂肪やコレステロール値の異常)」や「糖尿病」「高血圧」の芽を二人で二つ以上持っている状態のことです。一つひとつの数値に異常はなくても、これらの危険因子を複数合わせもつことによって動脈硬化が進行し、命にかかわる重大な病気を引き起こします。特に二〇代のときと比べると、おなか周りに脂肪がつき、年々ウエストがきつくなっている、そんな中高年があぶないといわれています。あなたは大丈夫ですか？

メタボリックシンドロームの診断基準と自分の健診結果を真剣に見比べてみてください。

おなかについた脂肪は生活習慣病につながる危険因子

健康診断で異常所見が指摘される率は年々上がり、いまでは全労働者の約四八％。約二人に一人が病気のリスクを抱えているのです(厚生労働省「定期健康診断結果調」二〇〇四年)。

もしや、健診で「血圧がやや高いね」とか、「血糖値が高め」、または「中性脂肪の値が高い」「コレステロール値がちょっと…」などと言われているませんか？

こんな指摘を受けながら、つい、いままでの生活を続けているのではないのでしょうか。

そのうえあなたがもし「肥満ぎみ」なら、それはかなり「要注意」です！

内臓脂肪とこれらの異常所見が幾つか重なると、加速度的に動脈硬化が進行