



メタボリックシンドローム

～「メタボ」とはどんな状態か
ご存じですか？～

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

「少しお腹が出てきただけ」とメタボを軽く考えていませんか。今回は、メタボについて知っておきたいポイントを紹介します。

■メタボリックシンドローム（通称：メタボ）とは？

体につく脂肪は、大きく「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2種類に分けられます。「内臓脂肪」は、腹筋の内側（内臓まわり）に蓄積した脂肪です。

内臓脂肪が過剰に蓄積した「内臓脂肪型肥満」に、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち2つ以上が重なった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボの診断基準

① 腹囲 … 男性 85 cm、女性 90 cm以上（内臓脂肪面積 100 cm²相当）

- +
- ② 血圧 … 最高血圧 130mmHg 以上、最低血圧 85mmHg 以上のいずれかに該当、または高血圧症を治療中
 - ③ 血糖 … 空腹時血糖 110mg/dl 以上、または糖尿病を治療中
 - ④ 脂質 … 中性脂肪 150mg/dl 以上・HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかに該当、または脂質異常症を治療中

①に加えて②～④の2つ以上が該当する場合 ⇨ **メタボリックシンドロームと診断**

■メタボリックシンドロームのリスク

内臓脂肪が増えると血管の壁が厚く、硬くなる「動脈硬化」が進みやすくなります。

動脈硬化が進むと、血液が詰まったり流れにくくなったりして、「脳卒中」や「心筋梗塞」などを発症する危険性が一気に高まります。

動脈硬化

脳血管疾患
(脳卒中など)

心血管系疾患
(心筋梗塞など)



⇨ **内臓脂肪を減らすと病気の発症リスクを下げるにつながります**

■食事と運動で内臓脂肪を減らしましょう

- ☐ ウォーキングなどの有酸素運動
- ☐ スクワットなどの筋力トレーニング
- ☐ バランスの良い食事
(高たんぱく、低脂質、食物繊維)



▶動画でもっと詳しく！

島根県国保ヘルスアップ支援事業
しまねMAMEインフォ

「お腹ぼってりなにか悪いの？メタボリックシンドローム」

