

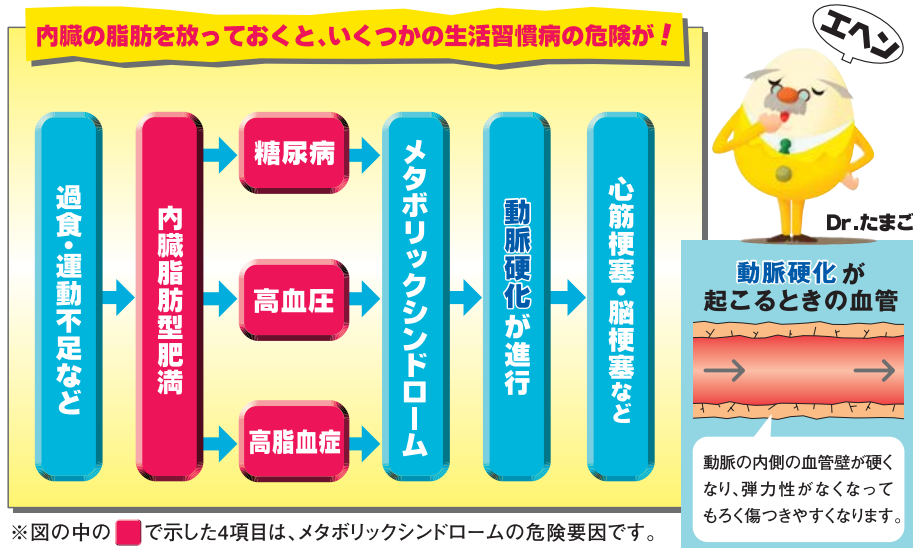
いま、血管病が増えている。

厚生労働省の調査では、40～74歳でメタボリックシンドロームと、その予備軍の人を合わせると約1,960万人とか。実に男性では2人に1人、女性では5人に1人が該当と驚くばかり！メタボリックシンドロームって、なんだろう？

“内臓脂肪型肥満”から始まるメタボリックシンドローム。

メタボリックとは、「代謝」を意味します。状態を「メタボリックシンドローム」といいます。過食や運動不足などの生活習慣が続き、内臓に脂肪が蓄積することによって、代謝のバランスが崩れていきます。このように「内臓脂肪型肥満」の人が、糖尿病、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上にかかっている

それぞれは軽症でも、併せもつことによって動脈硬化の危険性が急激に高まり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性が非常に高くなります。



軽度の生活習慣病が重なると、やがて動脈硬化へ。

“お腹に肉がついてきたなあ”と思ったら、油断大敵。最近の研究の結果、内臓脂肪は血糖、血圧、トリグリセリド(中性脂肪)を上昇させる物質をつくり出していることがわかってきま

した。メタボリックシンドローム、あなたは大丈夫？ 下のような方法に従って、診断してみましょう。

メジャーを用意してチェックしてみよう！



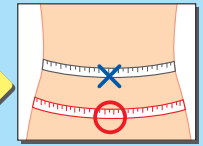
メタボリックシンドロームは、どのように診断するの？

チェック1 まず、あなたの腹囲を測ってみましょう。

- 男性 85cm以上
- 女性 90cm以上

※該当する人は **チェック2**へどうぞ！

一番くびれている部分ではなく、へそのまわりをはかります。



チェック2 次の項目で、**2つ以上に該当する人は、“メタボリックシンドローム”**です。

- 空腹時血糖値:110mg/dl以上
- トリグリセリド(中性脂肪)値:150mg/dl以上あるいはHDLコレステロール値:40mg/dl未満
- 収縮期(最大)血圧:130mmHg以上あるいは拡張期(最小)血圧:85mmHg以上

いかがでしたか？

たとえばあなたが、メタボリックシンドロームに当てはまらなくても、

- 腹囲が、男性で85cm以上、女性で90cm以上で、
- チェック2**の項目で**1つ該当する人は、メタボリックシンドローム予備軍**です。安心は禁物！

コレステロールと中性脂肪は違うの？

人間の血液に含まれる脂質には、右記のように全部で4種類あり、コレステロールと中性脂肪は、違うものです。これら4種類の脂質は、どれも私たちが健康なからだをつくるために重要なものですが、主にコレステロールと中性脂肪は、血液中に増えすぎると動脈硬化などを促進します。

