

「ちょっと高め」が落とし穴！

「メタボリックシンドロームがあなたの命を狙っている!!」

「健診で血糖値や血圧が『やや高め』と言われた」ということはありませんか？「このほっこりおなかへこむといいなあ」とは思うものの、「わかってるけど、なんともないからいいかな」という人も多いのではないのでしょうか？ しかし、その状態はまさに「メタボリックシンドローム」かもしれません。

◆メタボリックシンドロームってなに？

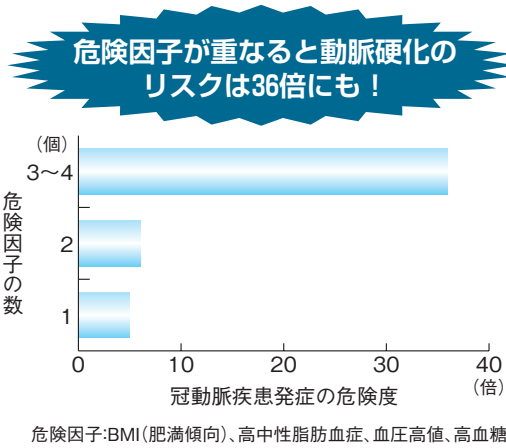
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪による肥満の人が「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった動脈硬化になる危険因子を併せ持っている状態です。

これらの危険因子が複数重なることで、動脈硬化を飛躍的に進行させます。

◆どれだけ危険!?

狭心症や心筋梗塞などの心臓病を発症した人が、動脈硬化の危険因子をどの程度もっていたかを調べた研究を例にみてみましょう。「肥満、高血糖、

高血圧、高脂血」の4つの危険因子がまったくない人の心臓病が起こる危険度を1としたとき、危険因子が3つ以上になると、その危険度は約36倍にもなったのです。



◆あなたは大丈夫!?

メタボリックシンドロームかどうか知るためには、4つの危険因子をチェックします。そのうち、**肥満は必須項目**です。

チェック! あなたはメタボリックシンドローム?

START

「肥満」チェック 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。

いいえ → 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)÷身長(m))=25を超えている場合は減量が必要です。

はい → 次のうち、2つ以上当てはまる項目がある。

- 「血清脂質」チェック** 中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
- 「血圧」チェック** 収縮期(最大)血圧130mmHg以上、または拡張期(最小)血圧85mmHg以上
- 「血糖」チェック** 空腹時血糖値110mg/dl以上

はい → **危険!** あなたはメタボリックシンドロームです!

いいえ → メタボリックシンドロームではありませんが、BMI22の適正体重(身長(m)×身長(m)×22)をめざしましょう。

それ以外に2つ以上当てはまること
が診断の条件です。

「腹囲の測り方」

まず、力を抜いたリラックスした状態で立ちます。軽く息を吐き、おへそ



の位置の胸回りを測りましょう。一番細いところではなく、おへその位置で測るのがポイントです。

みなさん、メタボリックシンドロームのチェックの結果はどうでしたか？身に危険が迫っていませんか？

そうだった人はもちろん、そうでなかった人も、予防が大切です。次回は、その対策についてお話しします。

(乞うご期待!)