

# メタボリックシンドローム

日本では、食生活の欧米化や交通手段の発達等による運動不足など、生活習慣が変化することにより、肥満者や生活習慣病の有病者・予備軍が増加しています。また、ほとんどの肥満者は、いくつかの生活習慣病を重複して持っています。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂肪異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持った状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といいます。

## メタボリックシンドロームの診断基準

### 必須項目

ウエスト周囲径（軽く息を吐いてへその高さで測定）

男性 85 cm以上

女性 90 cm以上



### 上記に加え以下(1~3)のうち2項目以上

- ①高トリグリセリド（中性脂肪）血症（150mg/dl以上）②低HDL（善玉コレステロール）血症 40mg/dl未満のいずれか、又は両方
- ①収縮期血圧 130mmHg以上②拡張期血圧 85mmHg以上のいずれか、又は両方
- 空腹時高血糖 110mg/dl以上

### どうしたらいいの？

食事は、総カロリーを減らし、脂肪（特に動物性脂肪）、塩分を減らしましょう。そして、緑黄色野菜を多く取り、食物繊維、カルシウムを多く取るようにしましょう。運動は、一日20~30分のウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。

平成20年4月から「メタボリックシンドローム」健診の実施が各医療保険者に義務付けられました。

内容等については、加入されている健康保険（医療保険者）の窓口へお問い合わせください。

## 消費者コーナーニュース No.105

（平成20年9月）

編集・発行 京都市衛生公害研究所

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2  
（西大路松原東へ200m 南側）TEL (075) 312-4942  
FAX (075) 311-3232

京都市印刷物 第204258号

京都市衛生公害研究所ホームページ [http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/soshiki/8-5-5-0-0\\_8.html](http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/soshiki/8-5-5-0-0_8.html)



— 同じです あなたとわたしの 大切さ —