

## メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームは、内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満であり、さらに血圧高値、脂質異常、高血糖のうち2つ以上が該当している状態です。それぞれの程度が軽くても、重なれば動脈硬化がすすみ、日本人の死因の第2位である心疾患(心筋梗塞など)や3位である脳血管疾患(脳卒中など)の発症リスクが高まります。

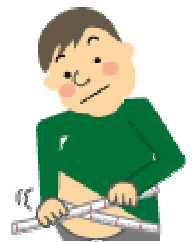
泉南市においても、全国と同様に死因の第2位を心疾患、第3位を脳血管疾患が占め、大阪府と標準化死亡比(年齢調整をおこなった死因についての統計指標)を比較すると男性では「脳血管疾患」、女性では「虚血性心疾患」が高くなっています。

内臓脂肪は、バランスの悪い食事や運動不足などの生活習慣の積み重ねが原因です。この機会にぜひ健康診査を受診し、ご自身や家族の生活習慣を見直す機会や健康管理にお役立てください。

食べすぎ・運動不足・喫煙習慣など、悪い生活習慣の積み重ね



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)



**内臓脂肪型肥満** 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上で

下記の ~ が2つ以上該当する人

**血圧高値** 収縮期(最高)血圧 130mmHg 以上 拡張期(最低)血圧 85mmHg 以上 のいずれかまたは両方

**脂質異常** 中性脂肪 150mg/dl 以上 HDL コレステロール 40mg/dl 未満 のいずれかまたは両方

**高血糖** 空腹時血糖 110mg/dl 以上 (随時血糖の場合は HbA1c 5.5% 以上)

~ は治療中の人も含みます



動脈硬化の進行



心臓病・脳卒中などの循環器病や  
糖尿病の合併症(腎臓病・失明など)の発症へ