



～メタボリックシンドローム 第一弾・チェック編～

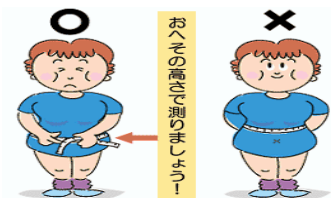
今月のテーマはメタボリックシンドロームについてです。生活習慣病とよばれている主な疾患に**肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症**などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に**内臓に脂肪が蓄積した肥満**が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「**メタボリックシンドローム**」とよびます。危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、3～4つ併せ持つ人ではなんと31倍にもなることがわかりました。このように、異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。



*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

男性**85cm**以上、女性**90cm**以上（正しい測り方はへそまわりを測ることで。）



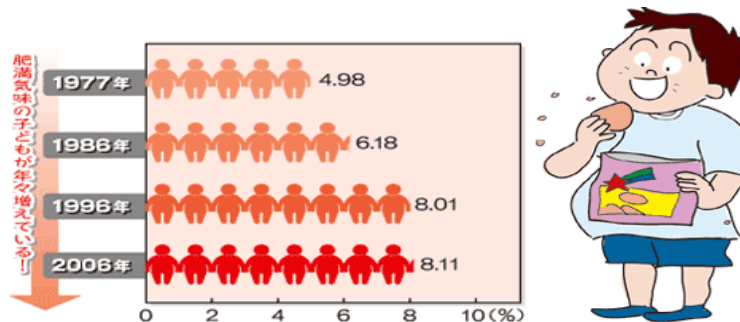
腰の一番細いところではないので気を付けて下さい。

選択項目（以下の項目のうち2項目以上）

- ① 中性脂肪：150mg/dl以上
かつ/または、善玉コレステロール：40mg/dl未満
- ② 収縮期（最大）血圧：130mmHg以上
かつ/または、拡張期（最小）血圧：85mmHg
- ③ 空腹時血糖：110mg/dl以上

～小児編～

最近、肥満気味の子どもが増えているようです。30年前と比べると約2倍に増え、約**10人に1人が肥満児**であるといわれています。これは、脂肪の多い食事、いつでも買える食事ができる環境、不規則な生活、運動不足などが原因としてあげられます。子どもの肥満の約**70%**は成人肥満に移行するといわれています。また、高度な**肥満**では、小児期からでも**糖尿病や高血圧、高脂血症**などの生活習慣病を合併します。このほど厚生労働省の研究班より、6～15歳を対象とした「**メタボリックシンドローム診断基準**」が作られました。メタボリックシンドローム対策は、子どもでも必要なのです。



*子供の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

中学生**80cm**以上、小学生**75cm**以上、もしくは、
ウエスト周囲径(cm) ÷ 身長(cm) = **0.5**以上

選択項目（以下の項目のうち2項目以上）

- ① 中性脂肪：120mg/dl以上。
かつ/または
善玉コレステロール：40mg/dl未満
- ② 収縮期（最大）血圧：125mmHg以上
かつ/または
拡張期（最小）血圧：70mmHg
- ③ 空腹時血糖：100mg/dl以上

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して内臓脂肪を減らすこと。運動習慣をもち、食生活を見直しましょう。

40才以上の方で職域検診を受けない方は、5月から特定検診（無料）が始まります。年に一度は健康状態をチェックしてみましょう。次回は第二弾・予防、改善編です。