

# けんぽQ & A

## Series55

Q メタボリックシンドロームについて教えてください。

A 最近では、新聞やテレビでよく聞く単語となっていますが、イメージ的に太っている方がなりやすい病気という感覚になってしまいます。

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれていて、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。

どのような状態かというと、腸まわり、又は腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」により、高血圧や糖尿病・脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。それぞれの病気の診断基準を満たさない「予備軍」や「軽症」の状況であっても、それらが2つ3つと複数重なっているときは、動脈硬化の進行予防という観点から「すでに手を打たなければならない状態」として捉えるということです。

### メタボリックシンドローム診断基準

#### 内臓脂肪型肥満

腹囲（へそまわりのウエストサイズ）が  
男性で85cm以上・女性で90cm以上

+

#### 血清脂質

中性脂肪値が150mg/dL以上又は  
HDL-コレステロール値が40mg/  
dL未満、又はその両方に当てはま  
る。

#### 血 壓

収縮期血圧が130mmHg以上か  
拡張期血圧が85mmHg以上、又  
はその両方に当てはまる。

#### 血 糖

空腹時血糖値が110mg/dL以上。

「内臓脂肪型肥満」と上記3項目のうち2つ以上の異常がある場合



メタボリックシンドローム