

## ご存知ですか？ **メタボリックシンドローム**

心筋梗塞や脳卒中などの死を招く疾患の引き金となるのが、肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病といった生活習慣病です。ごく軽症時のこれらの疾患はおもに早期の段階で、一つの疾患としてはそれほど身体にダメージを与えませんが、肥満でありながら複数併せ持つ状態を**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**と呼びます。このメタボリックシンドロームは急速に動脈硬化を進行させることがわかっています。

### 診断基準

ウエスト回り（へその位置での周囲径）が男性の場合85cm以上、女性の場合90cm以上。加えて、**高脂血症、高血圧、糖尿病**の3つに診断基準が設けられ、それらの項目の内2つ以上該当すると**メタボリックシンドローム**と診断されます。

ウエスト回り	どれか 2 つ 以上			メタボリックシンドローム
	高脂血症	高血圧	糖尿病	
男性 85cm以上	+ 150mg/dl 以上 かつ / または HDLコレステロール値 40mg/dl 未満	収縮期血圧値 130mmHg 以上	空腹時血糖値 110mg/dl 以上	= メタボリックシンドローム
女性 90cm以上		拡張期血圧値 85mmHg 以上		

### いかがでしたか？

血液検査は健康診断や人間ドックなどでチェックして下さい。



### 療法

メタボリックシンドロームと診断されたら、まずは生活習慣病を改善する指導が行われます。食事療法や運動療法を3～4か月続けます。それでも改善がみられない場合は医師と患者さんが相談の上、それぞれの疾患の薬物治療が導入されます。またメタボリックシンドロームの疑いが強いが、その予備群とみられる人が40歳以上を過ぎると急増し、男性では2人に1人、女性では5人に1人が当てはまり、該当者は全国で約1960万人と推定されています。

当院では、管理栄養士による食事療法やその他の栄養相談を随時受け付けていますので、外来受診時に主治医にお申し出下さい。



独立行政法人  
国立病院機構

## 奈良医療センター