保健福祉課
(総合福祉施設としべつ内　☎82－2780)

＜メタボリックシンドローム（内臓脂肪諸侯群）情報－①＞
～正しい腹囲の測りかた～

動脈硬化性疾患（心筋梗塞・脳梗塞など）の危険を高めるメタボリックシンドロームを、もうご存知ですか？　内臓の周りについた「内臓脂肪」が、蓄積しすぎると脂肪から身体にとって不都合なホルモンのようなものが多く分泌され、高血糖、高血圧、脂質異常症を引き起こし、結果として動脈硬化を進行させ、糖尿病合併症（人工透析・失明）や脳卒中・心疾患（心筋梗塞）に至るというものです。

あなたの腹囲は何センチですか？　～測定してみましょう！～

メタボリックシンドロームの必須条件は「内臓脂肪の蓄積」ですが、腹囲を基準としています。



＜正しい腹囲の測り方＞

1. 腹囲は、力を抜いて立った状態でへその高さで測定します。（両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにして下さい。）
2. 測定する方は、測られる方の正面に立ち巻尺を腹部（へその高さ）に直接あててください。（洗濯ばさみで等で服を巻き上げると楽）
3. 巻尺が水平にきちんとまかれているかを確認し、普通の呼吸で息を吐いた終わりに目盛りを読み取って下さい。
4. 正確な計測を行うため、飲食直後ではなく、飲食後２時間経過した後の腹囲を測定してみましょう。

測定結果は何センチでしたか？？

男性と女性で、基準値が異なります。

男性85cm 以上
女性90cm 以上

の場合は「要注意！」

さらに、以下の３項目うち、２項目以上を有する場合をメタボリックシンドロームと診断します。

＜血清脂質異常＞	＜血圧高値＞	＜高血糖＞
＊ﾄﾘｸﾞﾘｾﾘﾄﾞ値　150mg/dl以上 ＊HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ値　40mg/dl未満 のいずれか、又は両方	＊最高血圧　130㎜Hg以上 ＊最低血圧　85㎜Hg以上 のいずれか、又は両方	＊空腹時血糖値 ＊110mg/dl以上