

あなたは 大丈夫ですか？

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積が原因となり、中性脂肪や血圧、血糖の値に異常が起こって、動脈硬化の危険性が高まる病態です。

まず
内臓脂肪蓄積を
チェック！

メジャーで
ウエスト周囲径を
測ってみましょう。

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径
(おへその高さ)

男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上



内臓脂肪が蓄積している方で、中性脂肪、血圧あるいは血糖値が高めと指摘されたことがある方は、「メタボリックシンドローム」の可能性がります。

当院にご相談ください。

監修：千葉大学大学院医学研究院細胞治療学教授 齋藤 康 先生

メタボリックシンドロームの診断

以下にあなたの測定値を記入して下さい

ウエスト周囲径 (おへその高さ)	cm	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
+		
脂質	中性脂肪値 (トリグリセライド値)	mg/dL 150mg/dL 以上 いずれか、または両方
	HDL コレステロール値	mg/dL 40mg/dL 未満
血圧	収縮期血圧	mmHg 130mmHg 以上 いずれか、または両方
	拡張期血圧	mmHg 85mmHg 以上
血糖	空腹時血糖値	mg/dL 110mg/dL 以上

