

知ってる メタボリックシンドローム



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは
内臓脂肪型肥満に加えて、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を併せ持った状態のことです。

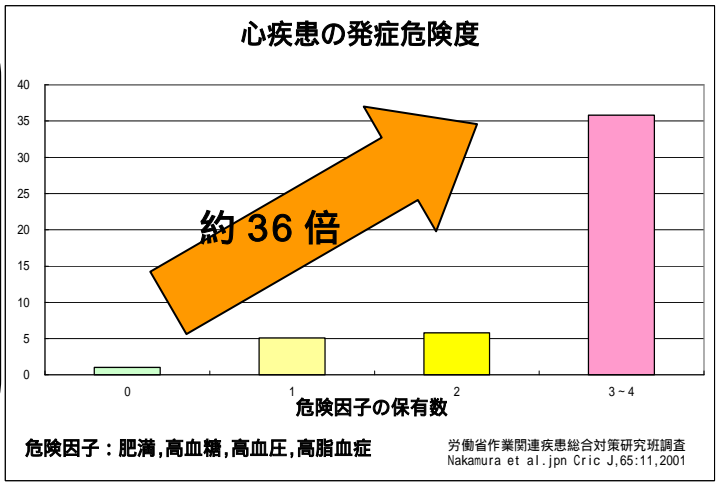
「最近、ズボンがきつくなってきた・・・」
「おなかがぼっこりしてきた・・・」

そんな あなた！
「メタボリックシンドローム」
の**危険信号**です！！



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）はどうして危険！？

内臓脂肪型肥満に加えて、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」(危険因子)が複数重なることで、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気の危険性が急速に高まるので、大変危険です。



あなたは大丈夫！？

必須項目

おへそ周りをはかって・・・
内臓脂肪のチェック
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

+

- 以下のうち2つ以上
- 脂質異常のチェック**
中性脂肪 150mg/dl 以上
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
のいずれかまたは両方
 - 高血圧のチェック**
最高血圧 130mgHg 以上
最低血圧 85mgHg 以上
のいずれかまたは両方
 - 高血糖のチェック**
空腹時血糖 110mg/dl 以上



生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されます