



## メタボリックシンドローム ～ただの肥満ではありません！～

みなさんは「メタボリックシンドローム」という言葉をご存知ですか？ 数十年前と比べると、多くの方がご存じなのではないでしょうか。トクホでメタボ予防というCMもよく目にしますよね。では、メタボリックシンドロームとはいったい何なのかをしっかりと説明することはできますか？ 「メタボ＝肥満」と答える方も多いのではないのでしょうか。間違いではないのですが、正解とも言えません。今回は「メタボリックシンドローム」についてお話ししたいと思います。

「メタボリックシンドローム」は「メタボリック」と「シンドローム」という2つの言葉で構成され直訳すると「代謝症候群」となります。「メタボリックシンドローム＝メタボ＝肥満」ではなく「メタボリックシンドローム＝代謝（異常）症候群」です。単なる肥満ではなく病気であり、診断するための基準があります。



ウエスト周囲径があるので、メタボ＝肥満というイメージがあるのだと思います。しかし、脂質・血圧・血糖に異常があって初めて診断されます。ではなぜ、ウエスト周囲径を測定しなければならないのか。答えは簡単です。代謝異常を引き起こす原因が、内臓脂肪にあるからです。治療せず放置すると脂質異常症、高血圧症、糖尿病という病気に繋がり、気付いた時には脳卒中や心筋梗塞のリスクを何倍にも高め、寿命だけでなく健康寿命を縮めます。患者さんの中に「自分が好きなように生きて勝手に死ぬのならだれにも迷惑かけないだろう。」という人がいます。死んでしまったらその通りかもしれません。しかし脳卒中で常に介護が必要な状態になったら…。自分の大切な家族に迷惑をかけることになるのです。そうならないように、メタボリックシンドロームを予防しなくてははいけません。予防法は分かりますよね。そうです。食事・運動療法による『ダイエット』です。内臓脂肪を減らし、健康寿命を延ばし、北通りを健康な土地にしていけるよう、みんなで頑張っていきましょう。



### メタボリックシンドロームの診断基準

1. ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$  女性 $\geq 90\text{cm}$
2. 以下のうち2項目以上に該当
  - a. 高トリグリセリド血症  $\geq 150\text{mg/dL}$ 、低HDLコレステロール血症  $\leq 40\text{mg/dL}$
  - b. 高血圧 収縮期血圧(上の血圧)  $\geq 130\text{mmHg}$  拡張期血圧(下の血圧)  $\geq 85\text{mmHg}$
  - c. 空腹時血糖  $\geq 110\text{mg/dL}$



お客様の課題解決のお手伝いを  
「誠心誠意」対応いたします。



「新たなビジネスモデルの創造」  
「セキュリティなど進化するネットワークへの対応」  
ワンストップソリューションをご提案



FUJITSU パートナー

## 扶桑電通株式会社

■青森営業所

青森市長島二丁目13番1号  
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所

八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)  
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》  
<http://www.fusodentsu.co.jp>