

# メタボリックシンドロームについて

動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞など)の危険性を高める複合型リスク症候群を「メタボリックシンドローム」で統一しようと、日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会などの 8 学会が日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準をまとめ、2005 年 4 月に公表しました。

本診断基準は以下のようです。

**ウエスト周囲径 が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上に加えて、下記の 3 項目のうち 2 項目以上あてはまるものをメタボリックシンドロームとしています。**

- ・ **中性脂肪 150mg/dl以上** かつ/または **HDLコレステロール 40mg/dl未満**
- ・ **収縮期血圧 130 mmHg以上** かつ/または **拡張期血圧 85 mmHg以上**
- ・ **空腹時血糖 110mg/dl以上**

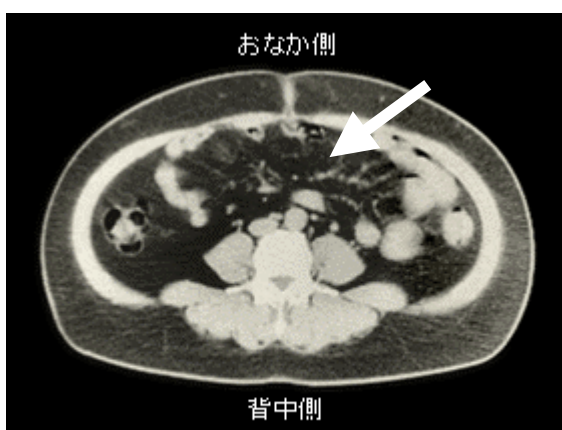
CT スキャンなどで内臓脂肪を評価することが望ましい。

ウエスト径は立位、軽呼気時、臍レベルで測定する

メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。

高中性脂肪血症、低 HDL-C 血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療をうけている場合は、それぞれの項目に含める。

きわめてシンプルにした診断基準は、「日常診療の中で見落とさないこと」、「内臓脂肪蓄積」を重視したものであることを強調しています。



運動前



運動後(3か月後)

写真のような CT スキャンに写された内臓脂肪も食事、運動療法、薬物療法など総合的な治療で改善します。