

# あなたはメタボリックシンドローム？

～メタボリックシンドロームの診断基準～

メタボリックシンドロームの診断基準となる4つの項目をチェックしてみましょう。

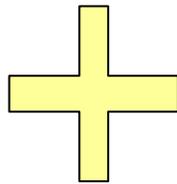
## 内臓脂肪蓄積

腹囲 男性 85cm以上

女性 90cm以上

男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当

チェック



内臓脂肪の蓄積に加えて、下記の3つの項目の内、2つ以上満たすとメタボリックシンドロームと判定されます。



## 血清脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上

いずれか又は両方

HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

## 血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上

いずれか又は両方

最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上

## 血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上