

Stop! ざ・メタボNo,129 もう一度確認! 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、内臓のまわりに脂肪が過剰についた内臓脂肪型肥満で、糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすい状況をいいます。内臓脂肪の細胞からは、高血圧・糖尿病・脂質異常のリスクを高める物質が分泌されており、これらの病気を併発しやすくなります。症状が進むと心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気につながる危険性がさらに高まります。「少しだけ血圧が高いだけだから大丈夫」、「ちょっと血糖値が高いだけだから気にしない」などと思わずに、生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防しましょう。また、ウエストや体重を定期的に測るなど、手軽にできるチェックを自分で行うことも予防の第一歩になります。

<メタボリックシンドロームの診断基準>

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

+

血圧 130/85mmHg以上

空腹時血糖 110mg/dL以上



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。