

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。

肥満・脂質異常症・高血圧・高血糖は別々に進行するのではなく、メタボという「ひとつの大きな氷山」から「水面上に見えているいくつかの山のようなもの」といえます。何かひとつの病気を治すために薬を飲んで（例えば血圧を下げる薬）、「氷山の一角を削っている」だけにすぎず、根本的な治療にはなりません。「氷山自体を縮小する」には、生活習慣を改善することが必要不可欠です。

まずはメタボの基準を確認し、食生活や運動などの生活習慣を見直しましょう。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