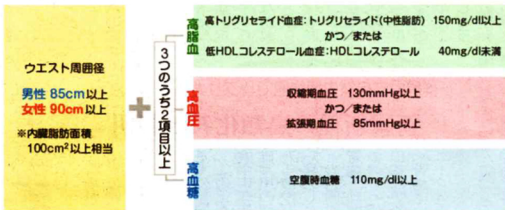


メタボリックシンドロームの診断基準



厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト（e-ヘルスネット）から引用

ウエスト周囲径
男性 85cm以上
女性 90cm以上
*内臓脂肪面積
100cm²以上相当

以上、女性
男は85センチ以上、女性
は90センチ以上、かつ
かつから異常として
ある方が対象です。

メタボリックシンドロームの診断基準
た。また、
メタボリック
クシンド
ローム(メ
ボ)の本
C)と悪玉LDL
C)の2種類があり、
D)は動脈壁に蓄
積し、動脈硬化を進め
るが、HDL Cは
動脈壁に付着したLD
L Cを積極的に抜き
取る良い働きがありま
す。HDL Cが低下
する原因の一つに内臓
脂肪の蓄積があるので
蓄積が甚盛
問題として蓄えら
れます。肝臓ではブ
ドウ糖を肝コケゲン
として蓄えますが、ケ
ルコゲンには必要に
応じて、ブドウ糖を分
解して全身の組織に運
ばれます。臓器から分
泌されるインスリンが
食物に含まれる糖質
は、胃から小腸を経由
する間に分解され、最
終的にブドウ糖とな
り、インスリンの働き
が弱くなっている考
えられます。
これらの基準はい
ずれも治療を受けて
いない場合の数値で
治療を受けている場
合には、測定値が許容
範囲内でも異常として扱
われます。また、脂質

食物に含まれる糖質
は、胃から小腸を経由
する間に分解され、最
終的にブドウ糖とな
り、インスリンの働き
が弱くなっている考
えられます。
これらの基準はい
ずれも治療を受けて
いない場合の数値で
治療を受けている場
合には、測定値が許容
範囲内でも異常として扱
われます。また、脂質

異常値、糖尿、高血
圧を診断されてい
ても、それ(特にメ
ボ)と診断されま
す。なお、喫煙もLDL
Cもメボの基準に
は含まれませんが、忘
れてはならない動脈硬
化の重要な危険因子
です。
※次回は「メタボ言
われ、気を付けら
べきこと」です。

②メタボリックシンドロームの診断基準

人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生公明大前副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回「内臓脂肪と皮
下脂肪」というタイ
トルで内臓脂肪と腹
との関係を紹介しま
した。また、
メタボリック
クシンド
ローム(メ
ボ)の本
C)と悪玉LDL
C)の2種類があり、
D)は動脈壁に蓄
積し、動脈硬化を進め
るが、HDL Cは
動脈壁に付着したLD
L Cを積極的に抜き
取る良い働きがありま
す。HDL Cが低下
する原因の一つに内臓
脂肪の蓄積があるので
蓄積が甚盛
問題として蓄えら
れます。肝臓ではブ
ドウ糖を肝コケゲン
として蓄えますが、ケ
ルコゲンには必要に
応じて、ブドウ糖を分
解して全身の組織に運
ばれます。臓器から分
泌されるインスリンが
食物に含まれる糖質
は、胃から小腸を経由
する間に分解され、最
終的にブドウ糖とな
り、インスリンの働き
が弱くなっている考
えられます。
これらの基準はい
ずれも治療を受けて
いない場合の数値で
治療を受けている場
合には、測定値が許容
範囲内でも異常として扱
われます。また、脂質

象となります。さら
に、脂質異常、高血糖、
高血圧のうち項目が
該当するとメタボと診
断されます。
食べた糖質や脂肪の
うち、エネルギーとし
て使われなかったもの
は、中性脂肪となりま
す。その大部分は皮下
脂肪として蓄えられ
肥満の原因となりま
す。また、中性脂肪は
肝臓の細胞に取り込ま

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大
学短期大学部副学長の山科章さん
は、同大学医療保健学部の学生など
に講義も開講している。