

メタボリックシンドロームとは・・・

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が原因で、様々な病気が引き起こされやすくなった状態を示します。

特に高血糖・インスリン抵抗性、高脂血症、高血圧など、動脈硬化の危険因子が集積する動脈硬化性疾患症のリスクが高い病態を示しており、高コレステロール血症に次ぐ血管疾患予防ターゲットと位置付けられています。

このように内臓脂肪が増えると、合併するリスク数が増加します。

内臓脂肪を推定する身体指標としてウェスト周囲径があり、内臓脂肪蓄積を表す腹部肥満の基準値は、ウェスト周囲径で男性85cm以上、女性90cm以上となっています。

メタボリックシンドロームにならないためにも、現代人はバランスのとれた食生活が必要です。
あとは適度な運動も大切です。