

メタボリックシンドローム

って何だろう？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加えて高血圧・脂質異常・高血糖のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。別名「内臓脂肪症候群」とも言われます。



腹囲（おへそ周り）男 85cm 以上
女 90cm 以上

+

血圧 130/85mmHg 以上
中性脂肪 150mg/dl 以上
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
いずれか又は両方
空腹時血糖値 110mg/dl 以上

～ のうち、2つ以上該当すると
メタボリックシンドロームと診断
されます

体のどの部分に脂肪がつくかによって肥満は2つのタイプに分けられます。

皮下脂肪型（洋ナシ型肥満）

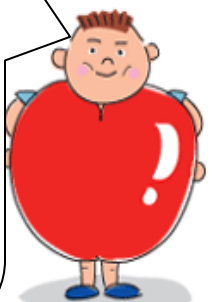
下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積します。下腹部肥満ともいわれ、女性によくみられます。皮下脂肪細胞は大きさがほぼ均一で、あまり大きな細胞がなく、細胞分裂で増えます。



内臓脂肪型（リンゴ型肥満）

上半身に脂肪がつきます。上腹部肥満ともいわれ、男性に多くみられます。内臓の脂肪細胞は一つ一つの細胞が大きくなって増えます。

**病因となる物質を
作りだすことも
あります！！**



内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼させることができるので、日々の食事や運動で減らすことは十分可能です！！