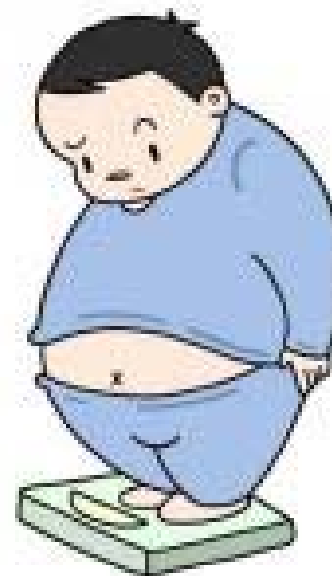


メタボリックシンドロームって なんですか？



臨床検査技師 松川 誠

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪がなぜ悪いのか？



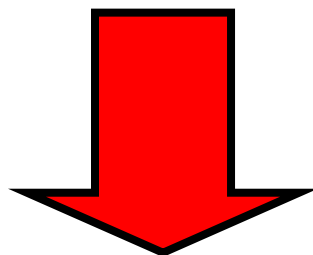
メタボリックシンドロームの診断基準

日本人の中にはどのくらいいるの？

特定健診・特定保健指導とは

メタボリックシンドロームの意味

メタボリック（代謝の）
シンドローム（症候群）



代謝異常症候群

メタボリックシンドロームとは

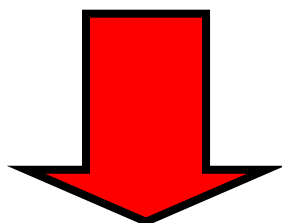
内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖**、**高血圧**、**脂質異常**のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態のことです。

動脈硬化を伴い、**心筋梗塞**や**脳卒中**などを発症しやすい状態です。

心臓病発症率が健常人の約2.1倍とされています。

なぜ、今メタボリックシンドローム が騒がれているのか？

飽食の時代
車社会が引き起こす**運動不足**
不規則な生活



**メタボリック
シンドローム**



なぜ、今メタボリックシンドローム が騒がれているのか？

- 自覚症状が少ない為、働き盛りに心筋梗塞や脳卒中を**突然発症**し、本人、家族はもちろん職場にも大きな影響を与えています。
- **心臓病の強い危険因子**であることから、発症、進行の予防が求められています。

なぜ内蔵脂肪がわるいのか

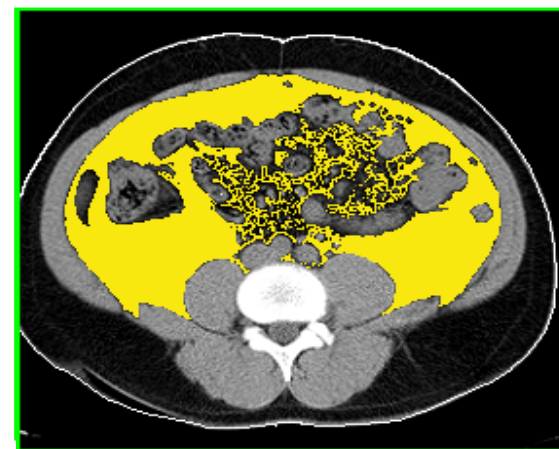
内臓脂肪と皮下脂肪の違い



皮下脂肪多量



健常者

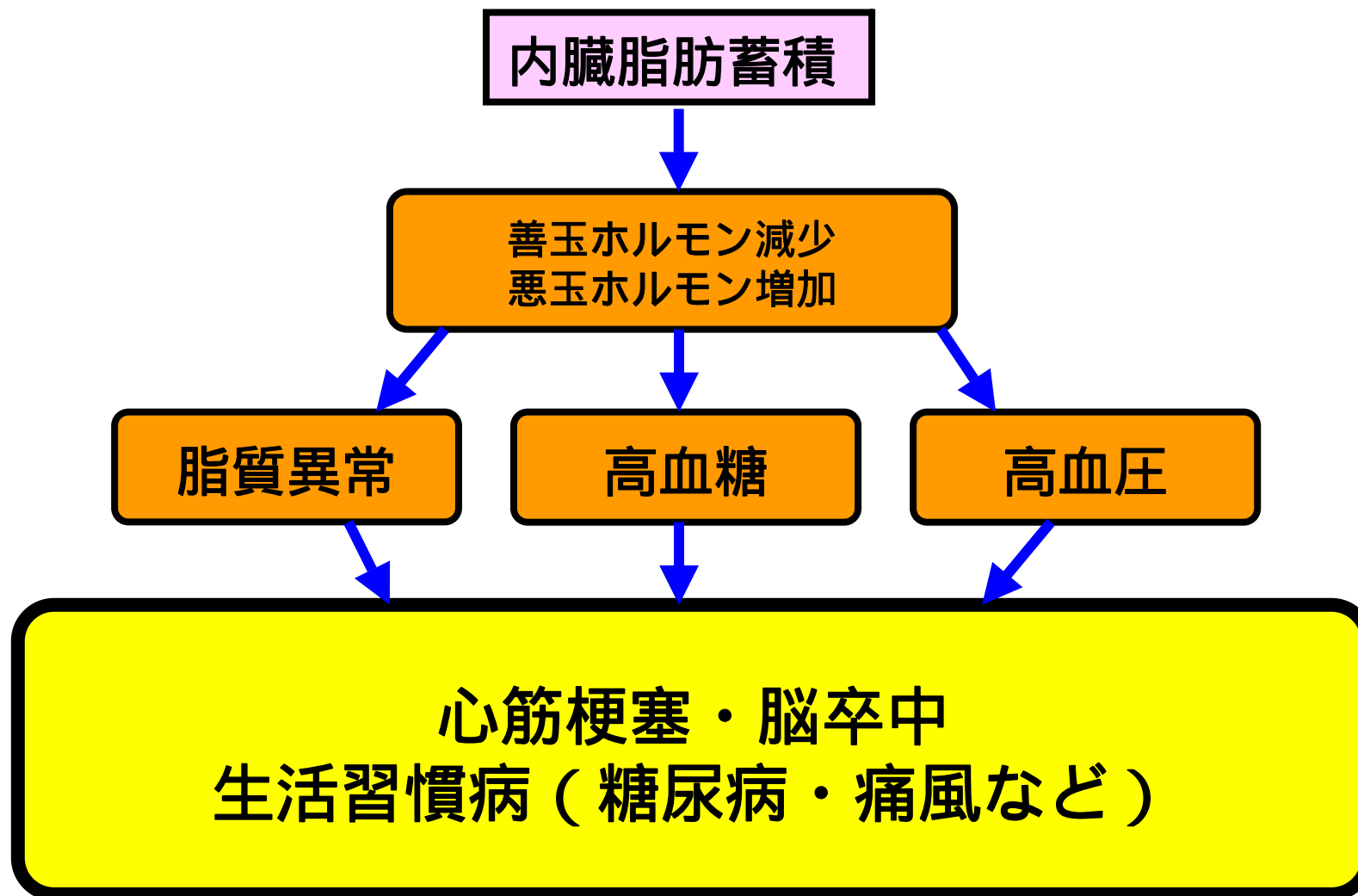


内臓脂肪多量

皮下脂肪とは、皮膚のすぐ下で蓄えられた脂肪のことで、生活習慣病への悪影響はそれほどありません。

内臓脂肪とは、腹筋の内側に付いている脂肪のことで、動脈硬化に対する**善玉ホルモンを減少**させ、**悪玉ホルモンを増加**させる性質があります。

なぜ内臓脂肪がわるいのか

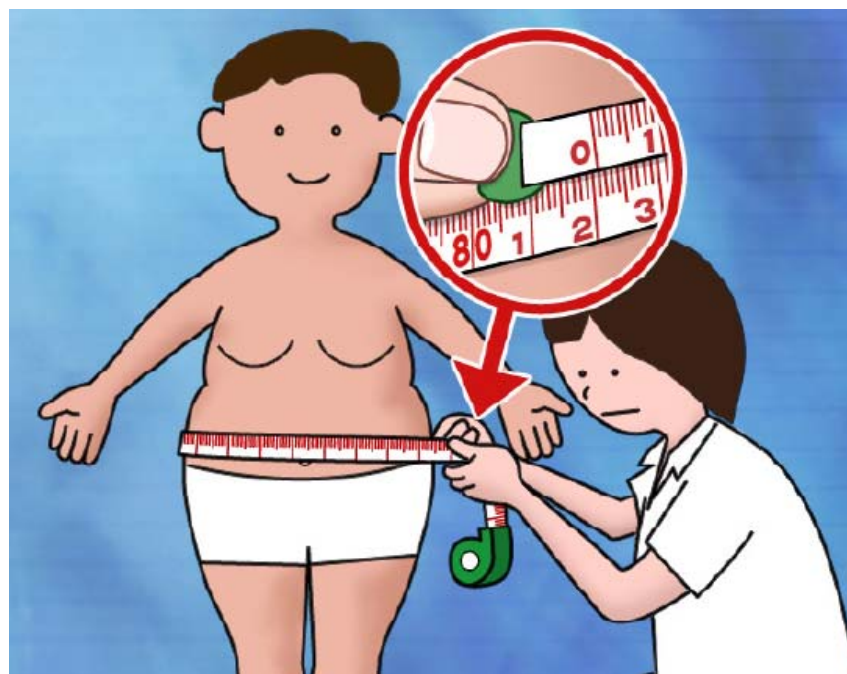


腹囲の測り方

おへその位置で測ります。

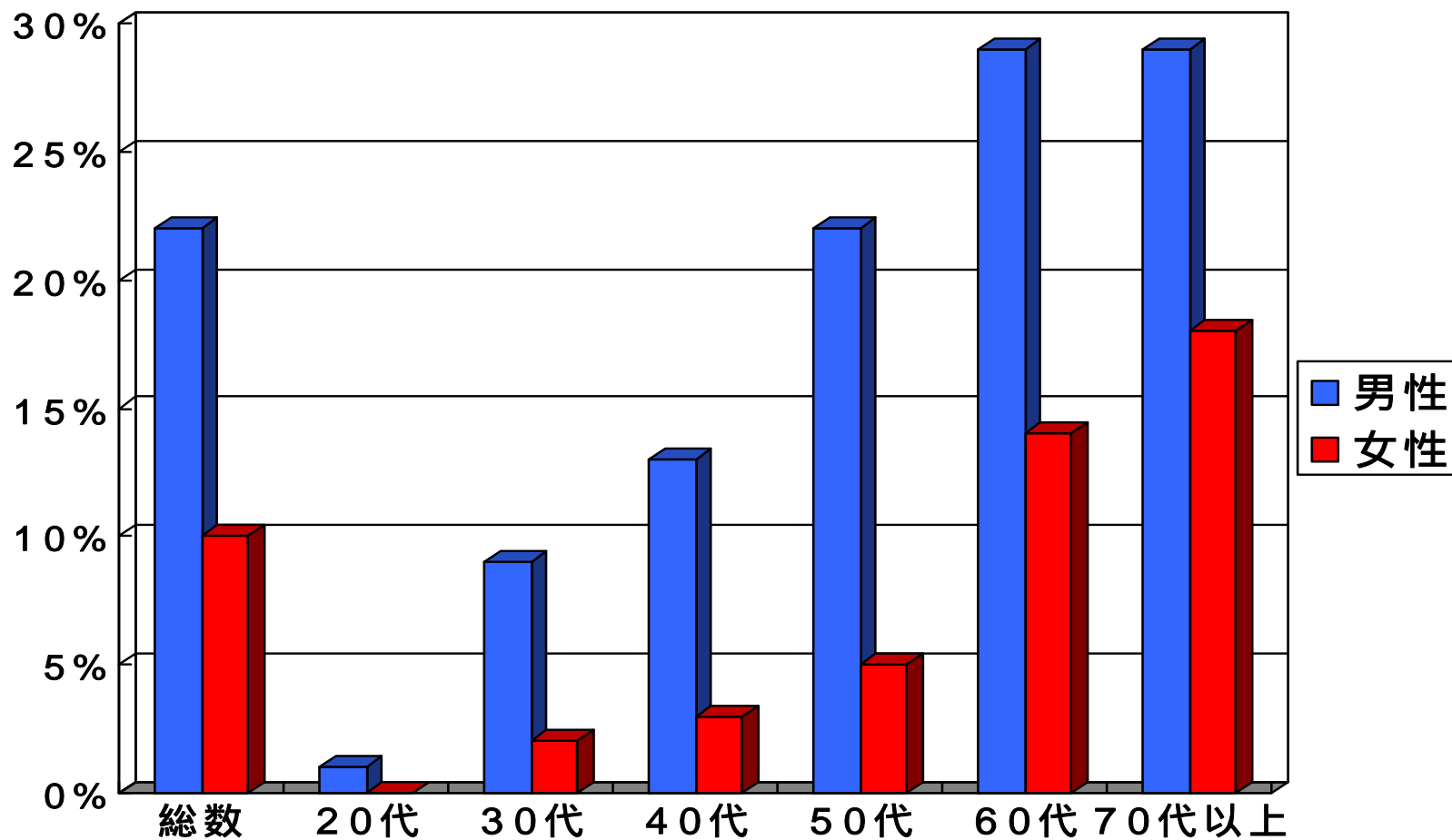
両足を揃えて立ち、両腕を体の脇に自然に垂らす。

お腹の力を抜いて、軽く息を吐いて測定します。



日本には何人くらいいるの？

メタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合



厚生労働省、国民健康・栄養調査より(2007.5)

特定健診・特定保健指導とは

40歳以上の男女、国民健康保険などの加入者で被保険者（本人）、被扶養者（家族）を対象に**義務化**されました。

内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病などの生活習慣病または予備軍の**減少対策**として実施することになりました。



最後に

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なることによって、**動脈硬化**を引き起こし、**心臓病**や**脳卒中**といった命に関わる病気の危険性が急激に高まるので、**大変危険**なものと言えます。