



最近話題のメタボ その正体とは

肥満には「皮下脂肪型」と「内臓脂肪型」の2つのタイプがあります。

このうち、内臓脂肪型に加え、脂質異常、高血圧、高血糖といった生活習慣病の危険因子が2つ以上重なった状態をメタボといいます。

内臓脂肪型



内臓の周りに脂肪がたまる肥満のことで、ぽっこりお腹の体型から、リンゴ型肥満とも呼ばれています。

皮下脂肪型



腰やお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪がたまる肥満で、洋ナシ型肥満とも呼ばれています。

今、メタボに注目する理由は?

見た目はともかく、「メタボってそんなに悪いものなの?」と思っ
ていませんか?

メタボは自覚症状がなく、血圧や血糖値、血中脂質などの値はそれほど悪くない場合が少なくありません。そのため、ついつい放置してしまいがちです。

しかし、メタボの状態を放置しておくと、血管が傷つき、知らず知らずのうちに動脈硬化が進行し、やがて心臓病や脳卒中などの病気を引き起こす危険性が高くなります。「メタボが怖い」と言われる最も大きな理由は、この動脈硬化の原因となってしまうことです。

メタボの判断基準

自分がメタボなのかどうか気になる人は、おへその位置で腹囲を測ってみましょう。男性で85センチメートル、女性で90センチメートル以上あったら要注意です。加えて、血中脂質、血圧、血糖値といった診断基準項目のうち、

どれか1つでも当てはまるとメタボ予備群、2つ以上でメタボが強く疑われます。(左図 判断基準)
腹囲が85センチメートルを超えた瞬間に病気が発症するわけでは
ありません。太り始めたそのとき
から、メタボの歯車は回り始めて
います。基準以下だからと安心し
ないで、普段から自分の体を意識
することが大切です。

メタボ判断基準

内臓脂肪の蓄積

腹囲
(おへその周り)

男性

85cm
以上

女性

90cm
以上

+

①血中脂質 (次の一方か両方該当)

- 中性脂肪150mg/dl 以上
- HDL コレステロール40mg/dl 未満

②血 圧 (次の一方か両方該当)

- 最高血圧130mmHg 以上
- 最低血圧85mmHg 以上

③血 糖 値

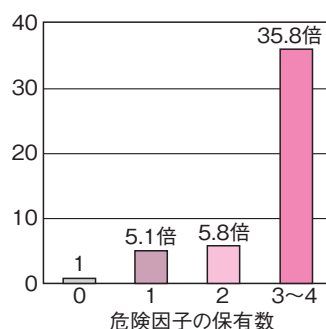
- 空腹時血糖値110mg/dl 以上

内臓脂肪の蓄積に加えて、①~③のうち2つ以上当てはまるとメタボと診断

動脈硬化が進む

脳卒中や心臓病などの病気を
引き起こす可能性が高くなる

心臓病の発症危険度



危険因子：肥満、高血糖、高血圧、脂質異常症

コラム

心臓病発症の危険性が36倍!

メタボによって引き起こされる病
気発症の危険性は、危険因子の数が
多くなるほど高くなります。心臓病
の場合、危険因子が0の人の危険度
を1とすると、1つ持っている場合
は5.1倍。3~4個持っている場合
では、なんと35.8倍にもなります。