

おなか回りは自分でも測定でき 生活習慣の改善による成果を自分で評価することができます

## 内臓脂肪の蓄積チェック さっそく測ってみよう!

ウエスト周囲 径を正しく測定 する方法

用意するもの...メジャー (非伸縮性の布製、0.1cm 単位で計測できるもの)



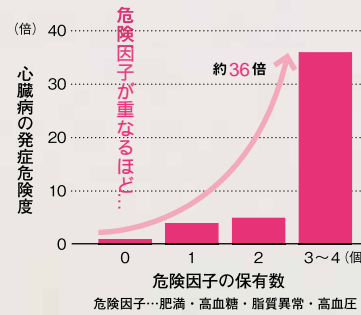
測定法と注意点 空腹時に測定することが望ましい

正しい測定部位 おへその位置で水平に



立位  
両腕をからだの脇に自然に垂らしリラックス。息を吸い、軽く息をはいて(軽呼吸)の状態を測定。メジャーがきつくくい込まないようにする。

体幹の最も細い部分ではなく、おへその位置で測定。おなかが前に突出している場合は、ろっ骨下縁と腸骨上縁の midpoint を通る横断面で測定。



内臓脂肪の蓄積が すべてのはじまり  
高血圧や高脂血症・糖尿病などの生活習慣病は、単独ではなく互いに関連して発症すること、さらに軽度の段階でも生活習慣病の危険因子が重なると動脈硬化

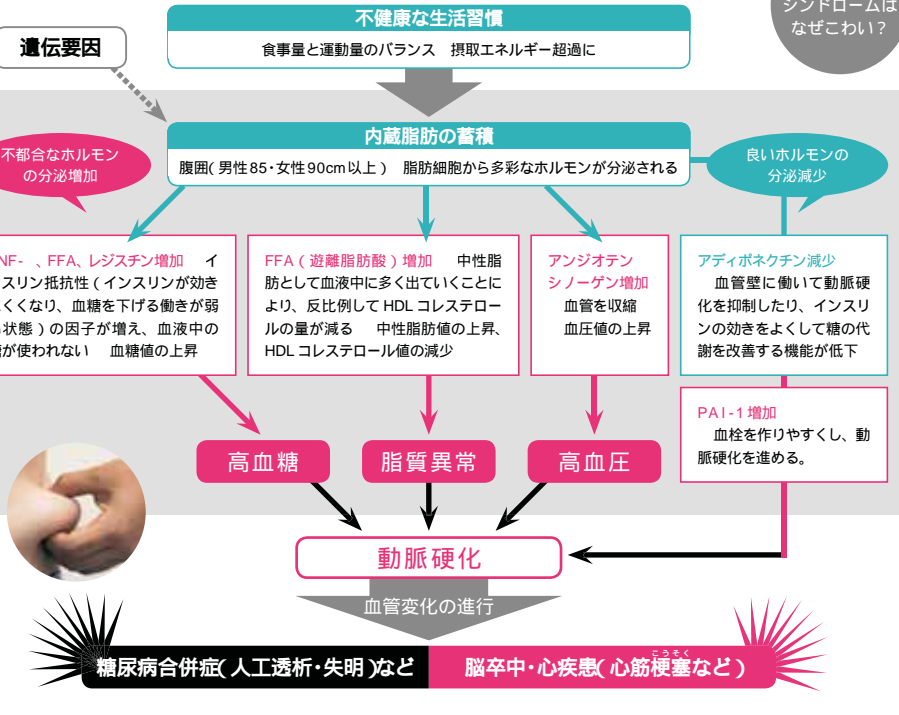
# 大丈夫? あなたのオナカのナカ

## メタボ警報発令中

平成27年度までに糖尿病等の生活習慣病・予備群を 少なくとも25%減少させることを目標に、メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導が 来年度から医療保険者に義務づけられます。

こわい内臓脂肪  
体内のエネルギーで使い切れなかった分は、脂肪として蓄えられます。いざ、というときに使われる体の危機管理のし

くみです。さらに、最近の研究でエネルギーの代謝にかかわる重要な物質を分泌していることがわかりました。しかし、せっかくの重要な働きをする脂肪細胞も たまりすぎると悪さを材料になって しまいます。



メタボリック シンドロームは なぜこわい?

メタボリック シンドローム

メタボリック シンドロームの 診断基準

必須項目

### 内臓脂肪型肥満

腹囲  
男性: 85cm 以上  
女性: 90cm 以上

+

次のうち 2 つ以上に該当

### 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上  
かつ/または  
拡張期血圧 85mmHg 以上

### 脂質異常

中性脂肪値 150mg/dl 以上  
かつ/または  
HDLコレステロール値 40mg/dl 未満

### 高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 以上  
平成20年度からの特定健診・特定保健指導における保健指導判定値は 100mg/dl 以上

メタボリックシンドロームの診断基準値は、一般の高血圧や糖尿病の診断基準よりも低くなっています。これは、個々の危険因子は軽度でも、複数が重なると動脈硬化をいっそう進行させてしまうため、「少し高め」の早い段階に生活習慣を見直す必要があるからです。