

# りはっぴねす

## ワンポイント アドバイス!

健康開発センター ウィルより

## メタボとは？

最近、太った人を「メタボ」などと言いますが、メタボとはどういう状態なのか、なぜいけないのか、ご存知ですか？メタボについての知識を知り、自分や家族がメタボに該当していないかどうか確認して、年明けから新たな気持ちで「脱メタボ」を目指しましょう！

## 「単なる肥満」ではない！

メタボリックシンドロームとは、**肥満（内臓脂肪増加）**に加え、**高血圧・高脂血症（脂質異常症）・高血糖**といった**動脈硬化の危険因子を併せ持った状態**をいいます。この状態が続くと、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすおそれがあります。メタボは、こうした命に関わる病気の危険信号なのです。

### メタボリックシンドロームの診断基準

<b>腹囲</b>	男性 <b>85cm</b> 以上	の場合
	女性 <b>90cm</b> 以上	(内臓脂肪面積100cm <sup>2</sup> 以上に相当)
<b>+</b>	上記に加えて…	
<b>脂質・血圧・血糖</b>	に関する測定で、2つ以上がメタボの基準に該当する場合	

ウィルでも特定健診（メタボ健診）を行っています。ぜひお問合せください！

## 正しい腹囲の測り方

- 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。
- 腹囲は **その高さ** で測定します。**ウエストではありません！**
- メジャーを腹部に直接当て、ふつうの呼吸で、息を吐き終わった時に目盛を読みます。



※できるだけ、空腹時や飲食後2時間経過後に測定してください。