

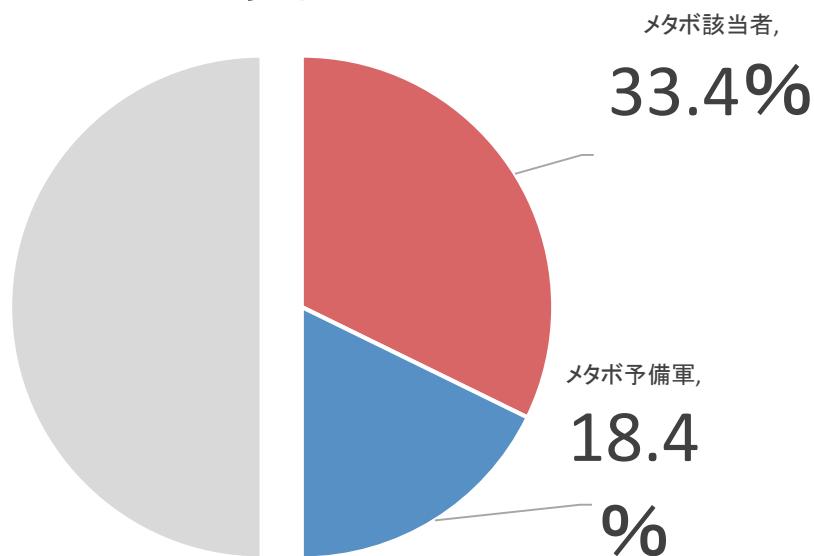
もしかしてメタボ？メタボ予備群？

メタボリックシンドロームとは:

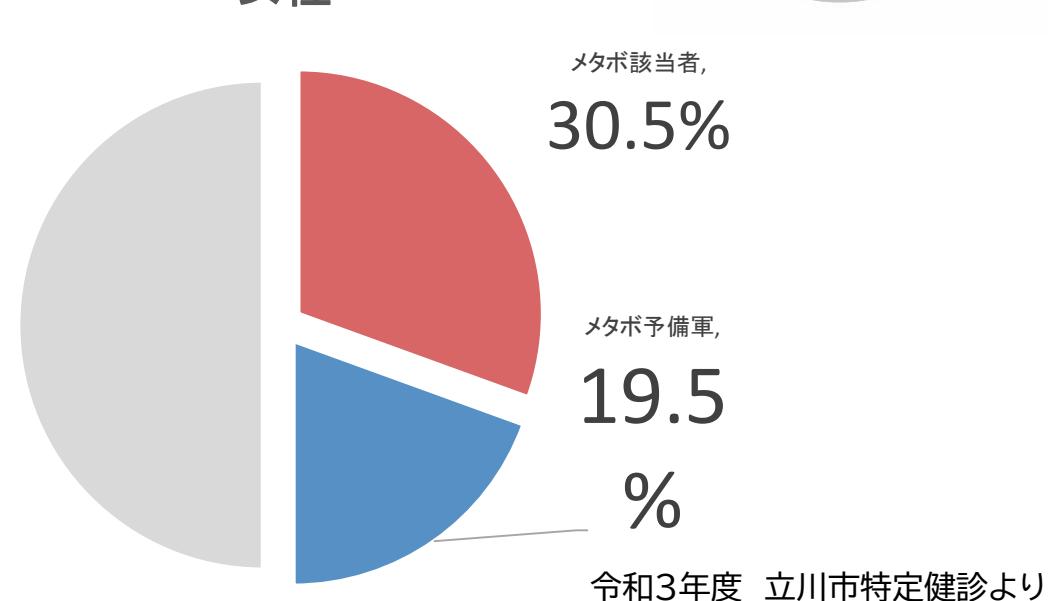
内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい病態



男性



女性



メタボの基準

①
男性 腹囲**80**cm以上
女性 腹囲**90**cm以上

+

②
・収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
・空腹時血糖 110mg/dL以上
・中性脂肪 150mg/dL以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満

①+②が2項目以上
→**メタボ該当者**

①+②が1項目
→**メタボ予備群**