

みんなの  
臨床検査

検査で守るあなたの健康

www.jpclt.org



# メタボリック シンドロームの検査

血液、尿などの臨床検査



jpclt.org

臨床検査振興協議会

Japanese Promotion Council for Laboratory Testing

## メタボリックシンドロームとは？

過食、運動不足によって内臓脂肪が蓄積すると、「高血圧」、「脂質異常」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こしやすくなるといわれています。これらの生活習慣病が重複すると心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化によるさまざまな病気を起こしやすくなります。このように生活習慣病や予備軍状態が重複したものを「メタボリックシンドローム」といいます。

### メタボリックシンドロームの診断は？

#### 腹囲

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上



下記のうち2つ以上が当てはまる

#### 高血糖

空腹時血糖  $\geq 110$   
(mg/dl)

#### 高脂血症

中性脂肪  $\geq 150$   
または  
HDLコレステロール  $< 40$   
(mg/dl)

#### 高血圧

最高血圧  $\geq 130$   
または  
最低血圧  $\geq 85$   
(mmHg)

## 診断に使われる検査の意味は？

### 「高血糖」

血液中のブドウ糖が高い状態のことを言います。

正常では空腹時の血糖値は110mg/dl未満で、126mg/dl以上になると糖尿病が疑われます。110～125 mg/dlは境界型と呼ばれます。

### 「中性脂肪」

体内でエネルギー源となりますが、贅肉のほとんどがこの中性脂肪であるといわれています。したがって、血中に一定以上増加すると動脈硬化がすすむといわれています。

### 「HDLコレステロール」

体内で使われなかった悪玉コレステロールを回収する役割のHDL中に含まれるコレステロールのことです。このことから「善玉コレステロール」ともいわれます。

### 「高血圧」

高血圧が続くと、心臓や腎臓に負担がかかり、また、血管に動脈硬化を起こしやすくなります。正常では、最高（収縮期）血圧130mmHg未満、かつ、最低（拡張期）血圧85mmHg未満で、いずれかがこれを超えた場合、異常と判断されます。

### 「脂質異常」

脂質異常の判断には中性脂肪とHDLコレステロールが用いられます。中性脂肪の値は食事の影響を受けやすいので、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）の値を参考にする事もあります。

## メタボリックシンドロームを防ぐには…

メタボリックシンドロームは、食生活、生活習慣を少し改善することで予防でき、リスクの高い状態を脱することもできます。規則正しくバランスのとれた食事と、適度な運動を実行しましょう！

### 食事 ～「腹八分目」を心がけましょう～

- 1日の総摂取カロリーは約1600～2000kcalです（体格、運動量によって個人差はあります）
- 薄味の味付けで油脂類は避けましょう
- 規則正しく1日3回で均等カロリーをとりましょう

外食は高カロリーで栄養も偏りがちです。定食を選ぶか、サラダなどを一緒にとるようにしましょう。



カツ丼  
約900kcal



ラーメン  
約500kcal



### 運動 ～1日1万歩を目指して～

- 毎日の生活の中で一番取り入れやすいのは「歩くこと」です。通勤や買い物など、できるだけ歩くことを心がけましょう！
- テレビを見ながら体操、足踏み、ストレッチ、自転車こぎなどを行うのもいいでしょう。