

岡山県 メタボリックシンドローム改善支援マニュアル

1. メタボリックシンドロームの予防活動の必要性

(岡山県南部健康づくりセンター長 沼田 健之)

1 メタボリックシンドロームとは何か？

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積を基盤とし、高血糖、血圧高値、高脂血症といった生活習慣に根ざした危険因子を併せ持ち、心血管系の動脈硬化性疾患が起きやすい病態である。

- メタボリックシンドロームの状態になると、急速に動脈硬化が進行し、最終的には脳梗塞や心筋梗塞といった心・脳血管系の動脈硬化性疾患を引き起こし、生命に係わる重大事態におおいる可能性が高くなるといわれている。
- 肥満、高血糖、血圧高値、高脂血症の4つの危険因子を全く持たない人と比べて、危険因子が1つ、2つと増加すれば、心臓病（心筋梗塞などの冠動脈疾患）を発症するリスクは増加し、危険因子を3つ以上持つ人のリスクは飛躍的に増加し、約3.6倍という高いリスクになるという厚生労働省の調査報告がある。

メタボリックシンドロームのチェック

