

【腹囲測定】

メタボリックシンドロームとは？

内臓の周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪蓄積型の肥満の人が・・・

- ◎高血圧
 - ◎高血糖
 - ◎高脂血症
- 動脈硬化因子を2つ以上合わせ持った
新しい疾患観念です

*内臓脂肪の蓄積が個々の疾患の根本原因であることが明らかになったため、内臓脂肪蓄積の徴候をつかみ動脈硬化による循環器疾患（心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・閉塞性動脈硬化症など）をいかに予防するかを目的としています。

ウエスト周囲径（へそまわり）

男性 85cm以上
女性 90cm以上



内臓脂肪面積 男女とも100cm²以上に相当
(CTスキャンなどで内臓脂肪面積を正確に測定するのが望ましい。)

下記うち2項目以上

血圧

収縮期130mmHg以上
かつ/または
拡張期85mmHg以上

空腹時の血糖値

110mg/dl以上

中性脂肪

150mg/dl以上
かつ/または

HDLコレステロール

40mg/dl未満

こんな人は要注意！

- ①食事はお腹いっぱい食べる
- ②間食をよくする
- ③濃い味付けが好き
- ④脂っこいものが好き
- ⑤塩辛いものが好き
- ⑥緑黄色野菜をあまり食べない
- ⑦ストレス解消にお酒を飲む
- ⑧階段を使わずにエレベーターなどに乗る
- ⑨定期的な運動の習慣がない
- ⑩タバコをすう
- ⑪おなかまわりの贅肉が気になる

メタボリックシンドロームの危険因子

- * 高血圧・高血糖・高脂血症など一つ一つの数値は軽度であっても、複数の生活習慣病を合併していると、糖尿病の合併症、心筋梗塞や脳梗塞などさらに大きな病気を引き起こす可能性があるため、メタボリックシンドロームの段階できちんと改善することが大切です。
- * メタボリックシンドロームの人は・・・
 - 糖尿病を発症するリスクは**通常**の**7～9倍**
 - 心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクは**約3倍**・・・とされています。
 - ここに**喫煙習慣が加わると**さらにリスクが高くなります！

予防・改善策

【食生活】

- 食生活は腹八分目を心がける
- 主食はご飯にする（腹もちがよく、パンより減塩）
- 脂肪・塩分・糖分の摂りすぎに気をつける
- よく噛んで食べる（早食いをやめる）
- 野菜・豆類・きのこ・海藻などの食物繊維を積極的に摂る
- 1日3食規則正しく食事をする（朝食抜きや間食の摂りすぎに注意）
- アルコールはほどほどに

【生活習慣】

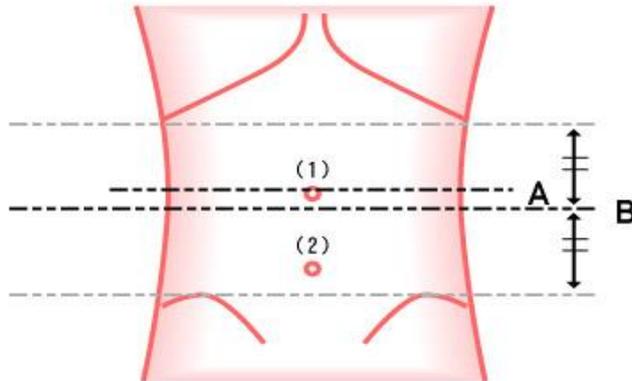
- 毎日適度な運動をする
- 毎日体重と腹囲を測り、記録する
- 睡眠・休養は十分にとる
- 健康のために禁煙を！

腹囲測定方法

【測定部位】

①通常の測定位置（へその位置）・・・A

②腹部がせせり出し、へそが下垂している場合、肋骨下線と腰骨との中間部分・・・B



計測終了後、**まず受診票に数値を記入し、受診票の数値を見せながら** 本人に数値を伝え確認をしてください！！

※記入漏れや記入間違い、本人からの数値違いとのクレームなどが多いです!!!

【姿勢・呼吸】

*両足をそろえて立ち、両腕を体の脇に自然に垂らす。

*腹壁の緊張を取り除き、**自然に息を吐ききった状態**で測定する。

【計測時注意点】

*測定値を受診者と2人で確認の後 チェック欄にし点を入れる

*1mm単位で計測する

*床と水平になるように計測する

*きつく食い込まないように注意する

*食事の影響を受けないように空腹時に測定する

*ウエストではないので気をつける