

## 24. メタボとは、どのような状態の場合に診断されるのでしょうか？

日本では独自の診断基準が決められています。この診断基準に合致する場合にメタボと判定されます。その診断基準を示します。

### 1. 内臓脂肪（腹腔内脂肪）の蓄積があること。

ウエスト周囲長が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上。

この数値は男女とも、内臓脂肪面積が 100cm<sup>2</sup>以上に相当します。

### 2. そのほか、さらに次の 3 項目のなかで、2 項目以上に該当する場合にメタボと判定されます。

① 空腹時血糖値が 110mg/dl 以上である。

② 収縮期血圧が 130mmHg 以上か、拡張期血圧が 85mmHg 以上である。

③ 中性脂肪（トリグリセライド）値が 150mg/dl 以上、あるいは

HDL コレステロール値が 40mg/dl 未満である。

糖尿病治療薬、高血圧治療薬あるいは脂質異常症の治療薬を服用している場合には、数値が上記の基準値以内に収まっても、これらの項目に該当するものとみなされます。

メタボの診断基準が示しているとおおり、一つ一つの項目は軽度の異常であり、自覚症状も無く、日常生活に支障を起こすことは無くても、これらの異常が合併してくると、動脈硬化症が急に進行しやすくなることが判ってきたために、メタボの基準が作られました。