

■ 図 2-5 メタボリックシンドロームの診断基準

□内臓脂肪の蓄積	腹囲（へそ周り）男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 （男女ともに、腹部 CT 検査の内臓脂肪面積が 100cm ² 以上に相当）	内臓脂肪の蓄積をチェックします。肥満の判定によく用いられる BMI（体格指数）ではなく、腹囲で判定します。
内臓脂肪の蓄積に加えて、下 記の 2 つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。		
□脂質異常	中性脂肪 150mg/dL 以上 HDL コレステロール 40mg/dL 未満 のいずれかまたは両方	メタボリックシンドロームでは、過剰な中性脂肪の増加と HDL コレステロールの減少が問題となります。
□高血圧	最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上 最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上 のいずれかまたは両方	高血圧症と診断される「最高（収縮期）血圧 140mmHg 以上/最低（拡張期）血圧 90mmHg 以上」より低めの数値がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。
□空腹時血糖値	空腹時血糖値 110mg/dL 以上	糖尿病と診断される「空腹時血糖値 126mg/dL 以上」より低めの数値で、「境界型」に分類される糖尿病の一步手前がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。

出典：「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知ろう」（厚生労働省ホームページ）