



いなくま整形外科 クリニック

[ホーム](#)
[お知らせ](#)
[所在地](#)
[診療時間](#)
[院長略歴](#)
[院内紹介](#)
[いなくま通信](#)

【いなくま通信】

ウエストに注意！

男性で85cm、女性で90cm(へその高さの周囲径)

これを超えると「内臓脂肪の蓄積が起こす代謝異常」

メタボリックシンドロームの確定診断のひとつに当てはまりません。

(メタボリックシンドローム)

「肥満・高脂血症・高血糖・高血圧」から動脈硬化に

いたる症候群。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患を

引き起こし、命にかかわる病気になりやすい。

< 診断基準 >

内臓脂肪蓄積 (ウエスト周囲径)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

* 内臓脂肪面積100平方センチに相当

ウエスト周囲径に加え以下の項目2つ以上

に当てはまる方

- ・中性脂肪150mg/dl以上または
HDLコレステロール40mg/dl未満
- ・空腹時血糖110mg/dl以上
- ・血圧 上が130mmHg以上(収縮期血圧)または

バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)

[2005/11号 骨を強くする](#)

[2005/10号 転倒予防2](#)

[2005/9号 転倒予防](#)

[2005/8号 熱中症](#)

[2006/7号 肩こり](#)

[2006/6号 運動器不安定症](#)

[2006/5号 膝の痛み2](#)

[2006/4号 膝の痛み](#)

[2006/3号 ウエストに注意](#)

[2006/2号 インフルエンザ](#)

[2006/1号 ビタミン2](#)

下が85mmHg以上(拡張期血圧)

<原因>

食べすぎと運動不足が原因です。

食事の改善と毎日の運動で予防しましょう。

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.