

表1 メタボリックシンドローム (MetS)の診断基準

内臓脂肪 (腹腔内脂肪) 蓄積

ウエスト周囲径(腹囲) 男性  $\geq 85$  cm, 女性  $\geq 90$  cm  
 (内臓脂肪面積男女とも  $\geq 100$  cm<sup>2</sup>に相当)

上記に加えて, 以下のうちの2項目

上記に加え, 以下のうち2項目以上

・ 高トリグリセリド (TG) 血症  $\geq 150$  mg/dl  
 かつ/または

低 HDL コレステロール (HDL-C) 血症  $< 40$  mg/dl

・ 収縮期血圧  $\geq 130$  mmHg  
 かつ/または

拡張期血圧  $\geq 85$  mmHg

・ 空腹時血糖 \*  $\geq 110$  mg/ dl

・ メタボリックシンドローム(MetS)該当者: 腹囲+2項目以上

メタボリックシンドローム(MetS)該当予備者: 腹囲+1項目

\* : HbA1c 値 5.2%以上 (特定健康診査における保健指導対象基準値/2008年)

[ 出典 メタボリックシンドローム(MetS)診断基準検討委員会, 2005 ]

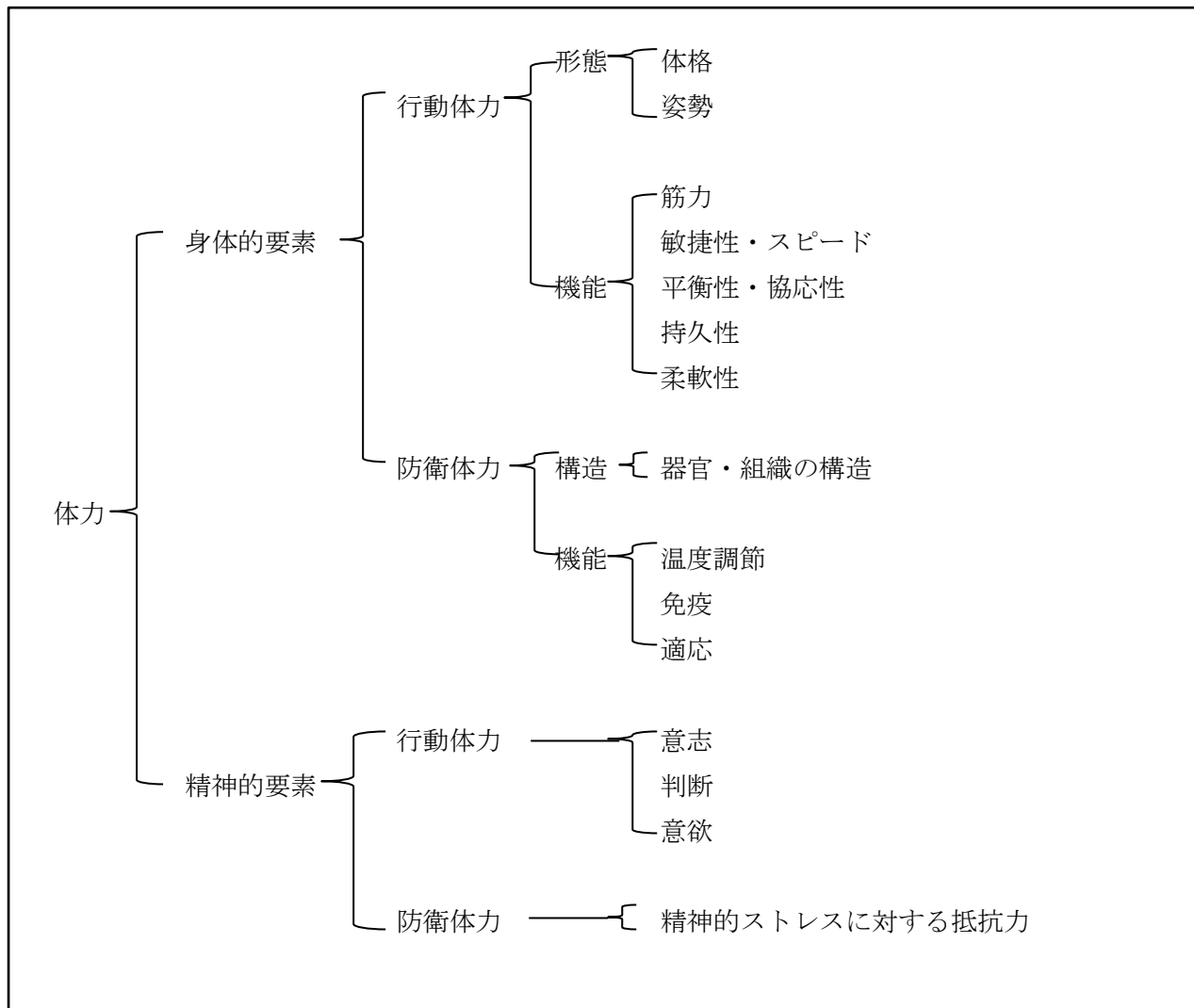


図 1 体力の構造

(猪飼, 1969)