

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm

女性 ≥ 90 cm

(内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



以下の3項目のうち、いずれか2項目以上があてはまる場合。

血糖値

空腹時高血糖 ≥ 110 mg/dL

血圧

収縮期 (最大) 血圧 ≥ 130 mmHg

かつ / または

拡張期 (最小) 血圧 ≥ 85 mmHg

血清脂質

高トリグリセライド血症 ≥ 150 mg/dL

かつ / または

低HDLコレステロール血症 < 40 mg/dL



※これらの検査は健康診断やかかりつけの医療施設などで受けましょう。