

「認知症」予防対策

知っておきたい基礎知識

”メタボ”とは？

一般的なメタボリック症候群(メタボ)の定義は、以下のようなものです。

1. 肥満

ウエストサイズ 男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

2. 以下の3項目のうち2項目を満たす

① 脂質異常症(次のいずれか又は両方)

中性脂肪 150mg/dl 以上

HDL コレステロール値 40mg/dl 未満

② 高血圧(次のいずれか又は両方)

収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg 以上

拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg 以上

③ 高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

(日本内科学会、日本動脈硬化学会、等の合同基準)
本質は「内臓脂肪が多い肥満」という事です。
「内臓脂肪」から分泌されるホルモンにより、
「動脈硬化」につながります。”メタボ”により
「脳梗塞」「心筋梗塞(狭心症)」「腎不全」等の
「動脈硬化性疾患」が起こりやすくなります。