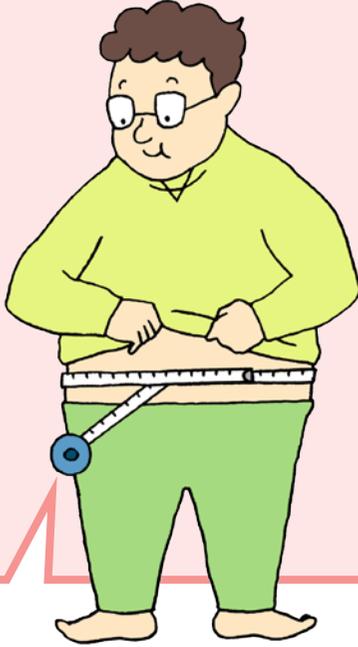


# あなたはメタボリックシンドローム？



「**血圧や血糖値などが高め、お腹も出てきた**」という人は、メタボリックシンドロームの可能性が  
あります。まずはウエストサイズを測って、下記の検査数値を照らし合わせてみましょう。

**ウエストサイズ**  
**男性 85cm 以上**  
**女性 90cm 以上**

+

さらに

- 脂質** 中性脂肪値 **150mg/dL 以上** かつ  
または HDL (善玉) コレステロール値 **40mg/dL 未満**

---

- 血圧** 収縮期 (最高) 血圧 **130mmHg 以上** かつ  
または 拡張期 (最低) 血圧 **85mmHg 以上**

---

- 血糖** 空腹時血糖値 **110mg/dL 以上**

**☑が2つ以上あればメタボリックシンドロームと診断されます。**