

内臓脂肪の蓄積

腹囲（へそ周り）・男性 85cm 以上・女性 90cm 以上



以下のうち 2 項目が該当

脂質異常

中性脂肪・150mg/dL 以上
HDL コレステロール・40mg/dL 未満

メタボリックシンドロームでは、過剰な中性脂肪の増加と HDL コレステロールの減少が問題となります。

高血糖

空腹時血糖値・110mg/dL 以上

糖尿病と診断される「空腹時血糖値126mg/dL 以上」より低めの数値で、「境界型」に分類される糖尿病の一手前がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。

高血圧

最高（収縮期）血圧・130mmHg 以上
最低（拡張期）血圧・85mmHg 以上の
いずれかまたは両方

「最高（収縮期）血圧 140mmHg 以上 / 最低（拡張期）血圧 90mmHg 以上」より低めの数値がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。