

脱メタボリックシンドローム 測ってみましょう、あなたの腹囲！

屋島総合病院 相引 万里子さん

食欲の秋となり食べ物がおいしい季節となりました。おいしく食べられることも大切ですが、健康管理も大切です。ぜひ体重と一緒に腹囲も測ってみましょう。

●なぜ腹囲を測るの？

内臓に脂肪がたまりすぎるとメタボリックシンドロームのリスクが高まります。その判定基準は、内臓脂肪面積が100cm²以上かどうかです。正確に測定するためには腹部CTによる検査が必要ですが、簡単に見極める方法として腹囲を測ります。

●男性の方が、基準値が厳しいのはどうして？

肥満のタイプには内臓脂肪型と皮下脂肪型があり、女性は皮下脂肪が多いため基準値が大きめに設定されています。生活習慣病の危険が高いのは内臓脂肪型といわれていますが、皮下脂肪型も膝痛や睡眠時無呼吸症候群などの危険があり、油断はできません。

腹囲は誤差が出やすく、すぐに結果が出にくい場所でもあります。日々の体重測定とともに、ズボンがきつく感じないかなどで管理を行うことも一つの方法です。

【腹囲の測定方法】

- 腹囲は、立位でおへその高さで計測する。
- 両足をそろえ、両腕は体の横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにする。
- 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかどうかを確認する。
- 呼吸を意識せずに普通にし、呼气（吐き出した）の終わりに巻き尺の目盛りを読み取る。

腹囲の測定部位



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。

今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。