

# メタボリックシンドローム 週末短期入院のお知らせ

## 【メタボリックシンドロームとは】

糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の原因の一つは、内臓脂肪の過剰な蓄積によるものです。内臓脂肪の蓄積によって、**脳梗塞、心筋梗塞**などが引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といいます。

ウエスト径（おへそのまわり）が **男性では85cm以上（境界型では83cm以上）**  
**女性では90cm以上（境界型では80cm以上）**

であれば、過剰な内臓脂肪の蓄積が疑われます。腹部CT検査で内臓脂肪量を測定することが望ましく、100 cm<sup>2</sup>以上であれば内臓脂肪が過剰であると診断されます。

## 【診断基準】

内臓脂肪蓄積に加えて、  
空腹時高血糖（**110mg/dl以上**）  
高脂血症（中性脂肪 **150mg/dl以上**またはHDLコレステロール**40mg/dl未満**）  
血圧高値（収縮期血圧**130mmHg以上**または拡張期血圧 **85mmHg以上**）  
のうち**2項目以上**で診断されます。



## 【料 金】

保険が適用されます。自己負担額3割の方で、約30,000円程度です。

### 入院スケジュール

	金曜日(1日目)	土曜日(2日目)	日曜日(3日目)
午前 (10:00 ~)	腹部CT (内臓脂肪測定)	薬について (薬剤師) 健康的ライフスタイルに ついて(臨床心理士)	体重測定について (看護師)
午後 (13:00 ~)	トレッドミル 食事について (栄養士)	治療について(医師) 運動療法 (隣接する健康プラザハイジア 内のウェルネスエイジ60)	退院

希望される方は、内科医師(代謝内分泌)の外来を受診してください。

(財)東京都保健医療公社 大久保病院