

メタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪型肥満

*腹囲（おへそ周り）

男性…85 cm 以上

女性…90 cm 以上

（内臓脂肪面積 100c m²以上に相当）



腹囲に加え、以下の項目 2 つ以上該当の場合は、メタボリックシンドロームです。

（1つ該当の場合は、メタボリックシンドローム予備群です。）

高血圧

*収縮期血圧…130mmHg 以上

*拡張期血圧… 85mmHg 以上

どちらかひとつ、または両方に当てはまる。

あるいは薬物治療を受けている。

脂質異常

*中性脂肪…150mg/dl 以上

*HDL コレステロール

… 40mg/dl 未満

どちらかひとつ、または両方に当てはまる。

あるいはこれらの薬物治療を受けている。

高血糖

*空腹時血糖

… 110mg/dl 以上

あるいは薬物治療を受けている。

（日本内科学会等関連 8 学会による）