

メタボリックシンドロームとは？



- ☆**脂質異常**  
①中性脂肪 150mg/dl 以上  
②HDL コレステロール 40mg/dl 未満  
①②のいずれか又は両方
- ☆**高血圧**  
①収縮期血圧 130mmHg 以上  
②拡張期血圧 85mmHg 以上  
①②のいずれか又は両方
- ☆**高血糖**  
空腹時血糖値 110mg/dl 以上



腹囲と☆の項目が2個以上当てはまると、メタボリックシンドロームに該当します。

内臓脂肪に加え脂質異常や血圧が高い、血糖値が高い状態が続くことで、血管を痛める原因となり、動脈硬化が起りやすくなります。これらは自覚症状がないまま進行し放置すると脳梗塞など脳血管の病気がつながら危険性があります。腎臓は細い血管がたくさんあります。血液をろ過する糸球体は0.005mmの細さです。とにかく細いです。この細い血管にも動脈硬化を起こすことになり、腎臓の血管が傷み、腎臓の血流も悪

くなります。血液をろ過する糸球体も硬くもなります。そのことで腎臓の働きである、ろ過する機能や再吸収する機能も低下し腎臓の障害を起します。

お腹は出ているし検査値はそれぞれちよつと悪いけど症状もないから、「まあいいか」は要注意です。たかがメタボ、されどメタボです。メタボリックシンドロームを日々の生活の中で改善することで生活習慣病が予防できます。腎臓を守っていくためにも改善することが大切です。みなさん、いかがでしたか？ 耳にしたことのある病名や実際にかかったことがある病名もあったのではないのでしょうか？

腎臓の働きを知るための検査とは？

腎臓の働きを知るための代表的な検査は次の検査になります。

検査方法	検査項目
血液検査	クレアチニン・尿酸・尿素窒素
クレアチニン値と年齢、性別を計算して値を出します。	eGFR
尿検査	尿たんぱく・尿潜血・尿糖

腎臓の働きを知るときには一つの検査項目だけでなく全体の検査項目から判断します。腎臓の働きが悪くなっても、初期の段階では自覚症状がありません。また腎臓の細胞はダメージを受けると再生しません。そのため、毎年、健診を受け経年的にみるのが大切です。

特定健診では尿検査・血液検査があり、腎機能を確認する検査項目も含まれています。ぜひ、特定健診で自分の体を知るところから健康への第一歩にしてみませんか？

次回（7月号）は、今回ご紹介した検査値の説明と慢性腎臓病についてご紹介いたします。

**健幸サポート教室を実施します**

日時 6月19日(木) 10時～13時  
(9時30分～受付)

場所 総合福祉センター「ひまわりの里」

テーマ 「高血圧」

内容 講話と試食会

その他 予約制で参加費は無料です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ先 総合福祉センター「ひまわりの里」  
☎65・0001