

ここが怖い！生活習慣病



メタボリックシンドロームと最も関係の深い
高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病。
血圧測定、血液検査といった身近な検査で診断がつきます。

高血圧症

血圧とは、血液が全身に送り出されたり、心臓に戻って
きたりする際に血管にかかる圧力のことで、この圧力が
高い状態が続く病気

診断基準

	最高血圧	最低血圧
診察室血圧	140mmHg	90mmHg
家庭血圧	135mmHg	85mmHg

原因

塩分の摂りすぎ、運動不足、肥満、ストレス、過労、加齢、遺伝的要因など

血液の圧力
に耐えるた
めに動脈の
血管壁が厚
くなり、血
液の通り道
が狭くなる

脂質異常症

LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪などの血中脂
質が異常に多くなる、またはHDL（善玉）コレステロ
ールが少なくなる病気

診断基準

LDLコレステロール	140mg/dL以上
中性脂肪	150mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL未満

原因

肉類・油物中心の食生活や暴飲暴食、喫煙、アルコールの摂取、運動不足など

血中の悪玉
コレステロ
ールや中性
脂肪が増え
、血液の流
れが障害さ
れる

糖尿病

血糖値を下げる働きのあるインスリンの作用が十分でな
いため、ブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなる
病気

診断基準

空腹時血糖	126mg/dL以上
HbA1c（NGSP）	6.5%以上

原因

過食、運動不足、肥満、ストレス、加齢、遺伝的要因など

高血糖が続
くことで血
管壁が傷つ
けられ、修
復作用で血
管が厚くな
る

動脈硬化

血管が弾力を失い硬くな
ったり、血管の内腔が狭
くなったりする状態



進行して血流が
悪くなると...

心臓に酸素と栄養を
運ぶ血管がつまる

心筋梗塞

脳の血管がつまる

脳梗塞

