

メ タ ボ リ ッ ク シ ン ド ロ ーム 判 定	腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 内臓脂肪型肥満 これに加えて 高血糖 → 空腹時血糖値110mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)6.0%以上 (両方の検査を行ったときは空腹時血糖を優先) 高血圧 → 収縮期血圧値130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧値85mmHg以上 脂質異常 → 中性脂肪値150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール値40mg/dl未満 の3項目のうち、 ●2項目以上が該当…メタボ(基準)該当 ●1項目該当……………予備群 ●該当項目なし……………非該当とする	
	※糖尿病、高中性脂肪血症、高血圧症、低HDLコレステロール血症で薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目に該当します。	
身 体 計 測	BMI (Body Mass Index)	肥満の程度を数値化したもので、国際的な標準指標となっている。 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で計算され、18.5<BMI<25を標準としている。 BMI22くらいが長命であり、かつ病気にかかりにくいという報告(日本・米国)がある。 標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22 (18.5未満~やせ、25以上~肥満)
	腹囲	ウエスト周囲径男性85cm以上、女性90cm以上(男女とも内臓脂肪面積100cm ² 以上に相当)を内臓脂肪型肥満とする。日本のメタボリックシンドロームの診断基準の一つとなっている。
血 圧	血圧	心臓から送りだされる血液が血管に及ぼす圧力のこと。 心臓が血液を送り出すために収縮した時の血圧が 収縮期血圧 (最大血圧)。 心臓が拡張して血液で満たされた時の血圧が 拡張期血圧 (最低血圧)。
心 電 図	安静時	心臓の筋肉に流れるわずかな電気を波形として記録し、その変化によって不整脈・心肥大狭心症・心筋梗塞など心臓の状況を調べる検査。
眼 科	眼底検査	網膜剥離や眼底出血、緑内障などの目の病気のほか、高血圧・糖尿病・動脈硬化などの生活習慣病に関する情報を得ることができる。
	眼圧検査	眼圧が高い場合は緑内障が疑われ、低い場合は網膜剥離などが疑われる。
胸 部	X線検査	肺や心臓の病気などを調べる検査。
	肺機能検査	最大限息を吸って吐きだし、肺活量と一秒量(最初の一秒間にどれだけ息を吐き出せるか)を調べる。
	・%肺活量	予測肺活量に対して80%以下は、拘束性障害(肺の膨らみが悪い状態)が考えられる。
	・1秒率	70%以下は閉塞性障害(空気の通り道が狭い状態、喘息など)が考えられる。
上 部 消 化 管	X線検査	バリウムを飲んで、食道・胃・十二指腸までの上部消化管を造影し、X線撮影する検査。
	内視鏡	鼻または口からカメラを挿入し、直接、食道・胃・十二指腸の観察をする検査。同時に、組織の一部を直接採取(生検)することにより、良性か悪性かの鑑別診断ができる。
腹 部	超音波	人体に無害で、人の耳には聞こえない周波数の高い音の振動波をあてて、各臓器(肝臓・脾臓・胆のう・腎臓・脾臓)の形、腫瘍の有無、石の有無などを調べる検査。

【血液検査】

肝 ・ 胆 ・ 脾 臓 検 査	総蛋白(TP)、A/G比、アルブミン	栄養状態・肝臓・腎臓の機能検査。総蛋白の増減とA/G比の両方を比較して判定する。
	蛋白分画	血清蛋白を構成している種々の成分量の変化を見る検査。
	総ビリルビン	肝機能(黄疸)の検査。
	※GOT(AS T)	心臓、肝臓の検査。
	※GPT(AL T)	肝臓の検査。
	※LDH	骨、心臓、骨格筋、肝臓の検査。
	※ALP	骨、肝臓の検査に使われる。胆道系酵素の一つ。
	※γ-GTP	肝臓の検査。胆道系酵素の一つ。アルコールに影響されやすく、過度の飲酒で上昇する。
	※コリンエステラーゼ	肝臓の検査。
	※GOT・GPT・LDH・ALP・γ-GTPは逸脱酵素といって、肝臓などの臓器に含まれているものが、その臓器が障害されることで血中へ漏れ出してくるので、各疾患で血中の値が上昇します。 一方コリンエステラーゼは、肝臓で作られているので、肝臓が障害されると血中の値が低くなります。	
	アミラーゼ	脾臓、唾液腺の検査。これらの組織からの逸脱現象の増減により、疾患の存在を推定する。