

健康 ぷらざ

高中性脂肪血症に注意

企画：
日本医師会

No. 499

指導：大阪大学大学院医学系研究科循環器内科学講座 特任助教 増田 大作

「中性脂肪」はエネルギー源

人間に必要な脂のうち、中性脂肪（トリグリセライド、TG）は、エネルギー源として食事とともに体の中に取り込まれます。中性脂肪は分解されて脂肪酸になり筋肉の収縮などに役立ちますが、過剰な摂取、体内での運搬の異常によって血中の濃度が上がるのが「高中性脂肪血症」です。

さまざまな病気を引き起こす

健康診断の結果などを基にした研究から、中性脂肪の値が高いと血管に脂が蓄積し、血管が狭くなったり詰まったりする動脈硬化を起こしやすいことがわかっています。また動脈硬化は、狭心症・心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの原因にもなります。

しかし、中性脂肪が高い状態でも自覚症状はないため、気がつかないうちに動脈硬化は進行してしまいます。このため、健康診断などで自分の中性脂肪の値が基準値を超えていないか、またここ数年で増加したりしていないかをチェックする必要があります。

生活習慣を見直しましょう

中性脂肪は食事中的脂肪量や炭水化物の増加、肥満による脂肪肝の進行に伴って増加します。しかし定期的な運動をすることで、これを減らすことができます。日頃の食生活で脂質を避けて魚や食物繊維を多く取り、ややきついとを感じる程度の有酸素運動（早足で歩くなど）を毎日30分以上行ってみてください。このように生活習慣を改善しても血液検査の値がよくなる場合は、医療機関で薬を使った治療も可能です。そうした時は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

