

【連載】メタボリック健診シリーズ⑥

脂質異常症といわれたら(中性脂肪編)

文=上西 由加子(保健師)



▲ 定期的な運動も心がけましょう。

先 月はコレステロールの働きや超悪玉コレステロールについて紹介しました。今月は中性脂肪の働き、中性脂肪と超悪玉コレステロールの関係についてお伝えします。

中性脂肪って何？

中性脂肪は肝臓で作られ、食事によって摂取され、体内に蓄積されます。蓄えられた中性脂肪は大事なエネルギー

となり、わたしたちが生きていくために重要な働きを持ちます。しかし、体内に過剰に蓄積してしまつと人体に悪影響を及ぼすため、蓄えすぎても少なすぎてもいけないものなのです。

中性脂肪が多いと？

中性脂肪が必要以上(数値150mg/dl以上)体内にあるとその過剰分が肝臓や血液

中に蓄積されます。適度の蓄積であれば、エネルギーとして使われるので問題ありませんが、度を越すと肥満や脂肪肝、動脈硬化へつながります。また、これらの状態が長年経過すると、心筋梗塞(心疾患)や脳梗塞のような脳血管障害へと悪化していくこともあります。

中性脂肪と超悪玉コレステロールの関係

超悪玉コレステロールは中性脂肪が多いと増加します。

特定健診では超悪玉コレステロール値は判明しないので、中性脂肪値が高い人はもちろん、家族に狭心症や心筋梗塞にかかったことがある人、肥満の人、HDL(善玉)コレステロール値が低い人は注意が必要です。

こんな人は特に注意！



アルコールを飲みすぎると、肝臓で中性脂肪が過剰に合成されます。合成された中性脂肪は肝臓から体の各部の組織へ運ばれますが、肝臓から運び去られるまでには12時間かかります。そのため、毎日アルコールを摂取している人は次々と新たな中性脂肪が蓄積されることとなります。お酒を毎日飲む人は、休肝日をもつけるなど中性脂肪を減らす工夫が必要です。

来月は、コレステロールや中性脂肪など脂質異常の具体的な改善方法をお伝えします。