



4月の暖かな気候で、花が咲き新芽が一斉に開く季節がやってきました!!この時期はお花見や歓送迎会などで食生活が乱れがちになってしまうことも多いのではないのでしょうか?食生活の変化によって体の状態はすぐに変わってしまいます。そこで今回は、最近テレビなどでもよく耳にする、「中性脂肪」について取り上げたいと思います。



—中性脂肪とは?—

中性脂肪とは、人間の体を動かすエネルギー源となる物質で、別名「トリグリセリド」と呼ばれ、健康診断の検査結果では「TG」等の記号で表示されています。主に食物から取得された脂質は、体内でエネルギーとして利用されますが、使い切れずに余ったエネルギーは中性脂肪として蓄えられます。また、中性脂肪は肝臓でも合成されています。「中性脂肪が高いとよくない!」と言われることから、不要なものに見られがちですが、生きていく上で必要なエネルギー源ですので、ある程度の数値は必要になります。

—基準値は?—

中性脂肪の基準値は下記のように設定されています。中性脂肪やコレステロールが基準値より高い状態を、脂質異常症といいます。

A.異常なし	30~149
B.軽度異常	150~199
C.要経過観察・生活改善	200~399
D.要医療	29以下、400以上(mg/dl)

(日本人間ドック学会 基準範囲判定区分より)

—中性脂肪が高いとどうなるの?—

中性脂肪が血液中に多く含まれると血液の粘度が高まり、いわば血液がドロドロとした状態になってしまいます。そうすると、血管がつまりやすくなります。つまり…血液中の中性脂肪の値が高いから、すぐに重大な病気になる、というわけではありませんが、じわじわと様々な病気へ向かうということです。

—中性脂肪を下げるには?—

中性脂肪を下げるためのポイントは食事と運動の2つです。
<食事療法>

①体内に取り込まれる中性脂肪を減らす

- ・脂身の多い食品:トンカツ、ベーコン、うなぎなど
- ・乳脂肪分が含まれるもの:バター、チーズ、生クリームなど
- ・糖分が含まれるもの:チョコレート、プリン、まんじゅうなど
- ★中性脂肪のもととなる食品を摂りすぎないようにしましょう

②アルコールの摂取量を減らす

アルコール自体は中性脂肪になるわけではありませんが、アルコールの摂取によって、肝臓によって作られる中性脂肪を増やしてしまいます。
★休肝日を設けましょう



③中性脂肪を下げる食品を摂る

青魚:アジ、ブリ、サンマ、サバ、イワシなどにはEPA(エイコサペンタエン酸)や、DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。その他、わかめなどの海藻類や大豆などの豆類も中性脂肪を下げる食品として知られています。
★魚を中心としたバランスのいい食事を心がけましょう

<運動療法>

①脂肪を燃焼させる有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪の燃焼に有効な運動です。30分を目安に運動すると効果的です。

②脂肪が付きにくくする無酸素運動

筋力トレーニングで筋肉量を上げるとエネルギー消費が多くなり中性脂肪が付きにくくなります。

★無理のない程度の運動を継続しましょう。
毎日同じ運動では飽きてしまいます。今日はウォーキング、明日は軽いダンベルを使った筋力トレーニングをするなど、運動のパターンを変えるのもいいでしょう。



☆疑問を解決~EPAとDHAについて~

EPAやDHAは「n-3系脂肪酸」のひとつで、特に青魚に多く含まれています。「中性脂肪を下げるために脂肪酸をとるの?」と疑問を抱く方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、実際に脂質異常症の治療薬としてEPAやDHAの医療用医薬品が存在するんです!

※医療機関からの処方せんが必要な医薬品です

~エパデール(EPA製剤)~



血液が固まる時には血小板が関係しており、EPAには血小板凝集を抑制する作用があります。血小板の中にEPAが取り込まれて、血液をサラサラにする効果を発揮するようになります。これに加えて、EPAは肝臓の細胞にも取り込まれた後、「脂質の合成・分泌」を抑制することが分かっています。これらの作用により、中性脂肪を低下させます。

~ロトリガ粒状カプセル~



ロトリガはEPAだけでなく、DHAまで含まれています。これにより相乗的な脂質の改善作用が期待されています。

- つまり、青魚に含まれるEPAやDHAには
- ①血液中のトリグリセリドを下げる
- ②血液を固まりにくくする

などの作用があります。



バランスの良い食事や
適度な運動を心がけて
健康的な体をつくりましょう!

全国の処方箋を受け付けます。
何でもお気軽にご相談ください。

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL:42-6900 FAX:42-6910

~今日の担当薬剤師 満江です~