

こもれび Times

10月号

皆さんは今年の健康診断は受けられましたか？
検査結果にはいろいろな数値が並んでいると思いますが今回はその中の一つの
中性脂肪（トリグリセライド TG）についてのお話です。

2022年7月 動脈硬化性疾患予防ガイドラインが改定されました。
その中で中性脂肪（TG トリグリセライド）の随時（非空腹時）の基準が初めて設定されました。
空腹時の基準値が 150mg/dL に加えて
随時（非空腹時）の基準値が 175mg/dL に設定されました。
食後に血液検査を受けることもありますよね。
中性脂肪値は食事に影響を受けやすい数値なのです。

そもそも中性脂肪とは

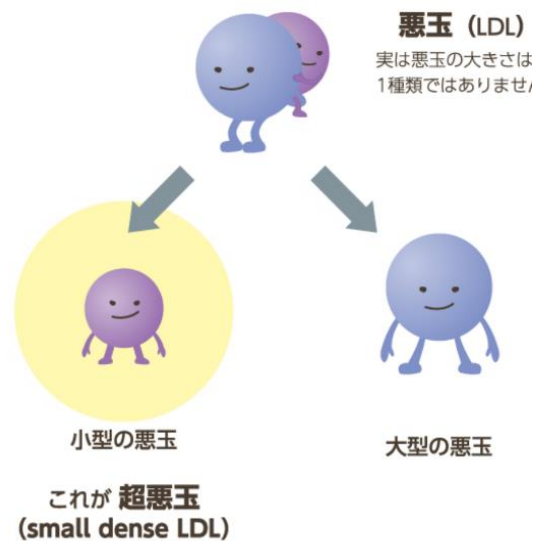
肉や魚・食用油の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質です。
脂肪酸が3本 グリセロールと呼ばれる物資で束ねられた構造をしています。
酸性でもアルカリ性でもなく 中性を示すことが名前の由来です。

中性脂肪とコレステロールはどう違う？

血中の脂質には中性脂肪とコレステロールがあります。
中性脂肪はエネルギー源で、体脂肪として蓄えられます。**コレステロール**は 細胞膜やホルモン、胆汁酸などの材料となります。
中性脂肪とコレステロールは別物です。中性脂肪が直接血管の壁に入り込んで動脈硬化を引き起こすことはありません。
しかし、どちらも過剰に増加すると動脈硬化の原因となります。

中性脂肪が悪玉コレステロールを**超悪玉**に変身させる

近年の研究で **悪玉コレステロールの大きさ**が動脈硬化の危険度に影響を及ぼすことがわかってきました。悪玉が小さいほど血管の壁に入り込みやすいことが分かったのです。
そして、中性脂肪は悪玉を小型化→つまり**超悪玉**コレステロールに変化させることがわかっています。



ところで

中性脂肪値は

肝臓の指標でもあることをご存じでしたか？

実は中性脂肪は食事からだけではなく、肝臓でも合成されるそうです。肝臓の機能が低下すると肝臓での中性脂肪の合成が低下し血液中の中性脂肪値も下がります。
また、血液中の中性脂肪が増加すると肝臓での貯蔵量が増えすぎて脂肪肝の原因となってしまいます。

食慾の秋 スポーツの秋

おいしいものは適量に 中性脂肪が気になる方も
そうでない方も よい季節になりますように・・・

ケンユウ青山薬局作成

参考 2022 動脈硬化疾患予防ガイドライン 保健指導リソースガイド NHK 健康チャンネル 肝炎・net

