脂質異常症 -中性脂肪(トリグリセライド)の異常-

あなたのための健康メモ

大阪がん循環器病予防センター

脂質異常症って何？

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪の濃度が高くなりすぎた状態、あるいはHDLコレステロールの濃度が低くなりすぎた状態です。
原因としては肥満、過食、多量飲酒、運動不足などの生活習慣の他に、遺伝的な素因やストレスが関係します。

中性脂肪は、体内の脂肪細胞に蓄積され、生命の維持や活動のための必要な効率の良いエネルギー源ですが、必要以上の中性脂肪は、結果として、内臓脂肪型肥満を引き起こしやすくします。

生活習慣と脂質代謝の関係

中性脂肪		HDL(善玉)コレステロール
	悪化因子	
増加↑↑	肥満	減少↓↓
増加↑↑	運動不足	減少↓↓
増加↑↑	多量飲酒	増加↑または変わらない－※3
増加↑↑	摂取エネルギー過多	減少↓↓
増加↑	砂糖の多い食品の摂取	減少↓
変わらない－	喫煙	減少↓
変わらない－	適正飲酒	増加↑
	改善因子	
減少↓↓	減量	増加↑↑
減少↓↓	運動習慣	増加↑↑
減少↓	食物繊維の多い食品	変わらない－
減少↓	魚類の摂取	増加↑
減少↓	大豆製品の摂取 (脂質異常症に対して)	増加↑

※3 多量飲酒は中性脂肪値を上げ、HDLコレステロール値も上げます。
脂肪肝になると、肝機能が低下するので、HDLコレステロール値は変わらなくなります。

「健康教育マニュアル」岡山明編著(2014)より引用

脂質異常症の診断基準*1(空腹時採血)*2

以下のいずれかに該当する場合　(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版より)

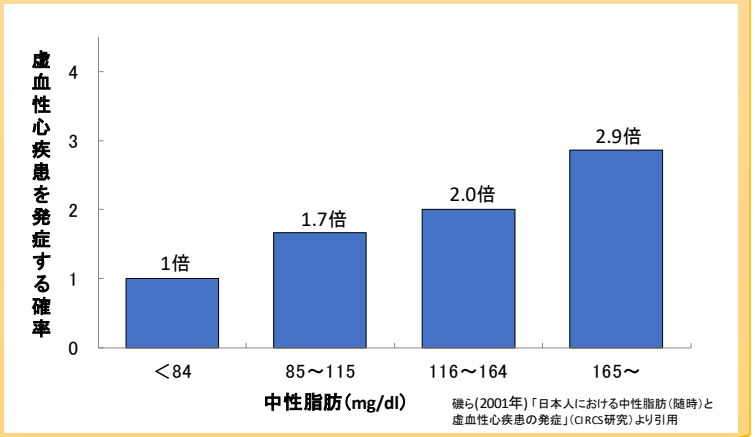
- 高LDLコレステロール血症：LDLコレステロール１４０mg/dl以上
- 低HDLコレステロール血症：HDLコレステロール４０mg/dl未満
- 高中性脂肪(トリグリセライド)血症：中性脂肪１５０mg/dl以上

※1 ふるい分け、適格審査のための基準　※2 空腹時採血：10-12時間以上の絶食を「空腹時」とする

中性脂肪が増えすぎると・・・・

- HDLコレステロールが減少します。
  また、増えた脂質が血管の内側に溜まって**動脈硬化**が進み、ついには**虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)**を引き起こしてしまいます。
- 肝臓に中性脂肪がたまり過ぎると、脂肪肝になります。脂肪肝が肝臓がん等につながることもあります。

図. 中性脂肪が高いほど虚血性心疾患を発症する確率が上昇します



禁無断転載©大阪がん循環器病予防センター

脂質異常症コントロールの３本柱「食生活の改善」「適正体重の維持」「運動の増加」を中心に、できそうなことから生活習慣の改善を始めてみましょう。

○食生活に気をつけましょう

主食･主菜･副菜を揃え、腹八分目を心がけましょう

主食･主菜･副菜を揃えることで、栄養のバランスがとれやすくなります。
主菜は肉類･卵を控え、魚･大豆製品をとりましょう。
副菜は1日小鉢5皿分を目標に、毎食1皿は食べましょう。また腹八分目を心がけ、食べ過ぎないようにしましょう。

特に魚の脂肪に含まれる成分（EPA,DHA）や食物繊維を多く含む食品の摂取は中性脂肪を下げます。

適正飲酒を心がけましょう

・飲酒量は、日本酒換算で1日１合未満にしましょう。

日本酒換算1合の目安

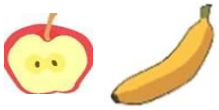
日本酒 1合(180ml)　ビール500ml　焼酎(25度) 0.6合(120ml)　ワイン240ml　ウィスキー60ml

中性脂肪を上げる食品を減らしましょう

・糖質を多く含む飲料は、水かお茶にかえましょう。

飲料の種類	500ml当たりに含まれる糖質を砂糖に換算した場合の目安量(g)
炭酸飲料	55
スポーツドリンク	30
コーヒー	30
コーヒー(微糖)	12.5
ストレートティー	20
ミルクティー	35

・果物は、１日にバナナなら中１本、りんごなら1/2個までにしましょう。



○適正体重を目指す

毎日体重を測り、記録をつけてみましょう。
適正体重に近づけましょう。

適正体重$_{(kg)}$ ＜　身長$_{(m)}$×身長$_{(m)}$×25

例：身長170㎝の方の場合
1.7×1.7×25＝72.3㎏で、
適正体重は72.3㎏未満です。

○からだをよく動かしましょう

毎日の生活にウォーキング等の有酸素運動を取り入れたり、からだをこまめに動かす機会を増やしましょう。

○たばこを吸わない

たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて動脈硬化が進行します。
また、HDL(善玉)コレステロール値が低くなることもわかっています。

○ストレスをためない

ストレス解消と称して「飲みすぎ、食べすぎ」に走ることがあります。
ストレス解消法をみつけましょう。

禁無断転載©大阪がん循環器病予防センター