

## 中性脂肪が高い方に

**中性脂肪とは：**内蔵脂肪などの脂肪細胞に蓄積されているのが中性脂肪で、非常用のエネルギー源です。

**動脈硬化との関係：**血液中の中性脂肪が直接動脈硬化の原因となるわけではありませんが、善玉（HDL）コレステロールを減らして悪玉（LDL）コレステロールを増やすので、間接的に動脈硬化を進める危険因子となります。

**中性脂肪のリスク：**中性脂肪の値が400mg/dlを超えると、急性膵臓炎や脳梗塞、心筋梗塞などの血栓症が起こりやすくなります。時には命に関わる事もありますから油断してはいけません。こうした合併症が起こるまでは、何の自覚症状もないのが普通です。合併症の症状が現れてから中性脂肪を下げる努力をしても、元には戻りません。

**治療： 第1目標：**標準体重の達成＝食べ過ぎをひかえ、適度な運動をして、標準体重に近づける努力を、根気よく続けましょう。

**第2目標：**アルコール制限＝禁酒  
とりあえずアルコールを減量して再検査を受け、減量前と比べてみましょう。

**第3目標：**炭水化物の制限：主食（お米、うどん、そば、パンなど）の減量  
果物、お菓子の制限：1日 80～100kcal 以内  
ゆっくり体重が減ることで、食事制限を確認します。

**第4目標：**薬剤での治療。  
定期的に採血して効果を判定します（モニタリング）。副作用のチェックも必要となります。

**測定時の注意：**中性脂肪の測定値は、直前の食事の影響を受けやすいので、必ず空腹時に採血した値で比較します。  
前日の夕食後は飲食せず、翌日の朝食前に採血します。