

高中性脂肪血症の治療法と予防法

日本生活習慣病予防協会 副理事長
博士（医学）

和田 高士

生活習慣病は、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与する疾患の総称で、コロナ重症化のリスクも高くなります。今回は高中性脂肪血症に焦点を当てて、その症状、治療法、予防法などを解説します。

- 第1回 高血圧の治療法と予防法
- 第2回 コレステロール異常の治療法と予防法
- ▶ 第3回 **高中性脂肪血症の治療法と予防法**
- 第4回 糖尿病の治療法と予防法
- 第5回 高尿酸血症の治療法と予防法
- 第6回 肥満の治療法と予防法



高中性脂肪血症とは

高中性脂肪血症とは、中性脂肪が基準値を超えて異常に高い状態を指します。まずは、高中性脂肪血症を引き起こす中性脂肪異常から確認していきましょう。

(1) 中性脂肪異常の定義

中性脂肪（トリグリセリド）は脂質の1つです。脂肪酸が3本（3トリ）と、グリセロールと呼ばれる物質で束ねられた構造を

しており、化学的に中性を示すことからこの名で呼ばれています。

食事で摂った糖質は、小腸で吸収されて肝臓で中性脂肪に変化し、体を動かすエネルギー源となります。しかし、糖質の量が過剰であったり、運動不足で消費されずに余ったりすると、中性脂肪は体脂肪を構成する脂肪細胞に蓄えられ、皮下脂肪や内臓脂肪となります。この中性脂肪が多い状態を高中性脂肪血症と言います。

逆に、中性脂肪が少ない低中性脂肪血症は、痩せ型、食事摂取カロリーの少ない人にみられます。中性脂肪の過不足は血液検査により評価します。

150 mg/dL以上の場合が高中性脂肪血症、30 mg/dL未満の場合が低中性脂肪血症です。

なお、血中の中性脂肪は食事後長時間高値の状態が続きますので、食後12時間以上経過した空腹時の血液検査が望めます。

(2) 高中性脂肪血症のリスク

高中性脂肪血症のリスクとして、動脈硬化、急性膵炎、脂肪肝があります。

血中の過剰な中性脂肪は脂肪細胞内に入ります。その結果、脂肪細胞は膨張したり数が増えたりします。

脂肪は、太ももなどの皮下脂肪と、内臓などの内臓脂肪に分類されます。

皮下脂肪は、外圧から身を守る、体温を一定に保つなどの働きがあり、体に必要な脂肪です。

内臓脂肪は、腸の周りあるいは肝臓などに蓄積されます。とくに、内臓脂肪が蓄積した状態を内臓脂肪型肥満と言います。

内臓脂肪型肥満になっているか

どうかはへそ周りの長さで評価します。男性では85 cm以上、女性では90 cm以上の場合に内臓脂肪型肥満と診断されます。

内臓脂肪細胞からは、さまざまな悪玉の生理活性物質が分泌され、血管壁に悪影響を及ぼして、動脈硬化を発症、促進させます。

その結果、高血圧や糖尿病などを引き起こします。

また、近年注目されているのが、食後に中性脂肪の値が著しく上昇する食後高中性脂肪血症です。これも動脈硬化を進行させる原因となっています。

中性脂肪値が1000 mg/dL以上と極めて高いと、膵臓に炎症が生じ、急性膵炎を起こすことがあります。

健康な肝臓の場合、非常時のエネルギー源として細胞の3〜5%に中性脂肪が蓄積されています。

中性脂肪が過剰に蓄積された状態を脂肪肝と言います。脂肪肝のうち2割程度は、肝臓の炎症を生じさせます。

炎症が生じると、肝臓の細胞が一部壊れます。壊れた肝臓の細胞は修復されますが、それを繰り返しているうちに修復されにくくなります。そして、次第に線維化が

進行し、肝臓が硬くなっていく肝硬変に変化していきます。

一度肝硬変になると、残念ながらいかなる治療を行っても元に戻ることはありません。

高中性脂肪血症の治療法

・150〜499 mg/dLの場合

糖分やアルコールを控え、肥満がある人は減量するように心がけましょう。

また、身体活動量を増やすのも効果的です。

・500 mg/dL以上の場合

前述の方法に加え、薬剤治療が

考慮されます。内科を受診してください。

高中性脂肪血症を予防する生活習慣

(1) 食事の習慣

必要以上に高エネルギーの食事、すなわち過食をしないことが重要になります。

中性脂肪は糖質によって増えるため、白米や麺類などの摂り過ぎにも注意しましょう。糖質の多い飲料を飲む習慣は改めることが大切です。加工食品・飲料には栄養成分表示が義務付けられています。ここでは、糖質は炭水化物

(g)として表示されています。

なお、炭水化物とは糖質と食物繊維を併せたものです。炭水化物1gは約4kcalです。間食をする場合も、糖質の多いものは避けたほうがよいでしょう。

就寝前の食事は通常時よりも吸収がよく、同じ量を食べていても中性脂肪が増加しやすいので控えましょう。

飲酒も控えましょう。アルコールを飲むと、肝臓でアルコールが代謝されます。その代謝に伴って肝臓で中性脂肪の合成が進み、必要以上に中性脂肪がつくられてしまいます。また、一緒に食べる食事にも注意が必要です(図表1)。

一方で、魚の油のEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)や、菜種油のα-リノレン酸などは中性脂肪の合成を抑えてくれます。

(2) 運動の習慣

運動をすると、内臓脂肪での中性脂肪の分解や血液中への流出が活発になります。

運動強度が低く持続時間が長いほど、また持久トレーニングを長期に継続するほど、エネルギー供給源を脂肪に依存する割合が大きくなります。

以前は減量のためには続けて30分以上有酸素運動をしないと効果がないとされていましたが、最近の研究では5分や10分の細切れの運動であっても、糖と一緒に脂肪もエネルギーとして使われていることがわかってきました。

歩行ルートを変えて遠回りする、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を上り下りする、近所の買い物には車を使わないようにするなど、歩行量をこまめに増やす工夫をしましょう。

なお、高中性脂肪血症を改善するには1日7500歩以上の歩行が有効だと言われています。日によって仕事や家事のパターンも違いますから、目標とした歩数に達しなくても落胆せずに、余裕がある日に少し多く歩き、1週間の平均で目標値を目指しましょう。

また、厚生労働省の「アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針」で紹介されている方法も参考になります(図表2)。

ただし、あまりハードな運動は長時間続けることができず、結局は総消費エネルギーを多くすることができません。無理はせず、自分にあった運動を長続きさせることが大切です。

図表1 飲酒時に避けたい食事3選

から揚げ

揚げものは中性脂肪を上げる代表的な食べ物。鳥の唐揚げより焼き鳥を選ぶようにする。

ポテトサラダ

サラダはヘルシーなイメージがあるが、マヨネーズやじゃがいもは中性脂肪を上げやすい。豆腐サラダがおすすめ。

ラーメン

糖質、脂質がたっぷり。締めめ炭水化物は避ける。

図表2 毎日をアクティブに暮らすために

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションをこころがけると自然にからだも動きます。