



脂質異常症の原因である 中性脂肪について詳しく教えてください。



脂質は体内で
不溶性のエネルギー
ギー產生栄養素

の総称で、中性脂肪は血液に最も多く含まれる脂質です。効率よく体を動かすエネルギー源として、

主に食事から摂取し、肝臓で合成され、余ると体温維持の皮下脂肪や内臓の位置を保つ内臓脂肪として蓄えられます。正常値は30〜150ミリグラム／デシリットル、これは食後



10時間の値で、それ以外は正常値が変わるので注意です。低いとエネルギー不足となり、高いと悪玉コレステロールを増やして動脈硬化や万病のものと肥満、時には膵炎（すいえん）な

どの一因となります

す。増加原因は食

べ過ぎや偏食、特に炭水化

物や脂肪分が多く

魚や野菜が少ないこ

と。またアルコールの

摂取過多も影響が

大きく、中にはお酒

をやめるとすぐに正

常化する方もいま

す。運動不足の方に

はウォーキングなど

の有酸素運動をお勧めし

ます。これらの生活習慣改

善で駄目なら服薬、専門

治療として肥満治療や教

育入院などさまざまな選

択肢がありますが、最後は

何を志望するかですね。

朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん