

「中性脂肪が高い」と言わされた患者さんと  
そのご家族の方へ①

# あなたの「中性脂肪」 いくつですか??

確認して  
みましょう

① 150mg/dL未満

② 150~500mg/dL未満

③ 500mg/dL以上



監修 千葉大学大学院 医学研究院 内分泌代謝・血液・老年内科学  
教授 横手 幸太郎 先生

OPEN >>

# あなたの血清はこんな状態かも!!

①の人は

(150mg/dL未満)



透明

②の人は

(150~500mg/dL未満)



わずかに白濁

③の人は

(500mg/dL以上)



白濁

※写真は空腹時の血清です

写真提供：国際医療福祉大学医学部 糖尿病・代謝・内分泌内科学 主任教授 竹本 稔 先生

①のように正常な血清は黄色みがかった透明です。

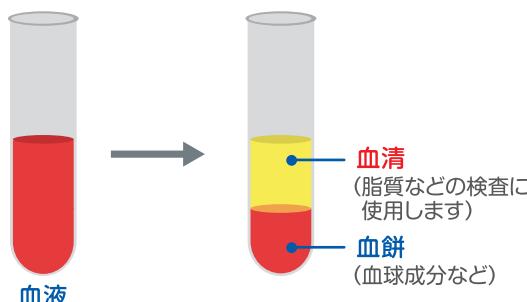
しかし、**中性脂肪が高い人では白くにごっています。**

血清をにごらせる中性脂肪とは、どのようなものなのでしょうか。

また、中性脂肪が高いとどのようなリスクがあるのでしょうか。

## 血 清

血清とは、血液から赤血球などの血球成分や凝固因子と呼ばれているもの（血餅）を除いた上澄みの部分です。



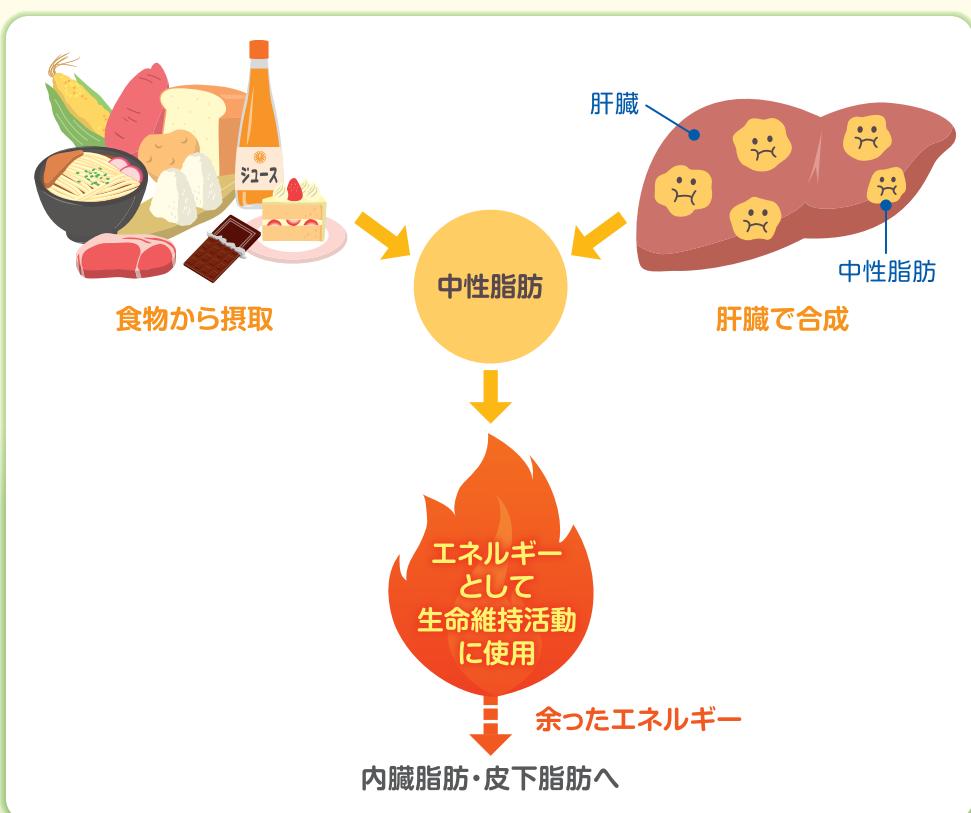
# 中性脂肪ってなあに?

中性脂肪は、からだを動かすエネルギー源で、

別名「トリグリセライド(TG)」と呼ばれています。

中性脂肪は、食物から摂取されたり肝臓で合成されたりします。生命を維持するための活動に利用されますが、余ってしまうと内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられます。

中性脂肪は、身体にとって必要な物質ですが、増えすぎることで様々な問題が生じます。

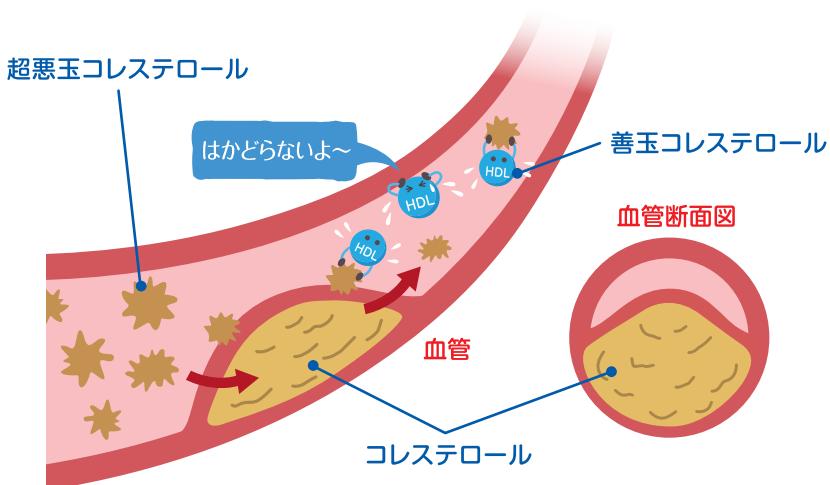


# 中性脂肪が高いとなぜいけないの？

中性脂肪が増えすぎることで生じる問題に、**動脈硬化**があります。

中性脂肪は、動脈硬化を直接引き起こすわけではありませんが、血管に溜まりやすい「超悪玉コレステロール」の増加や、動脈硬化の予防にはたらく「善玉コレステロール（HDL-C）」の低下と、非常に深い関係を持っています。

血管にコレステロールが溜まると、血管の内側がせまくなり、やがて血管が硬くなる動脈硬化が進みます。



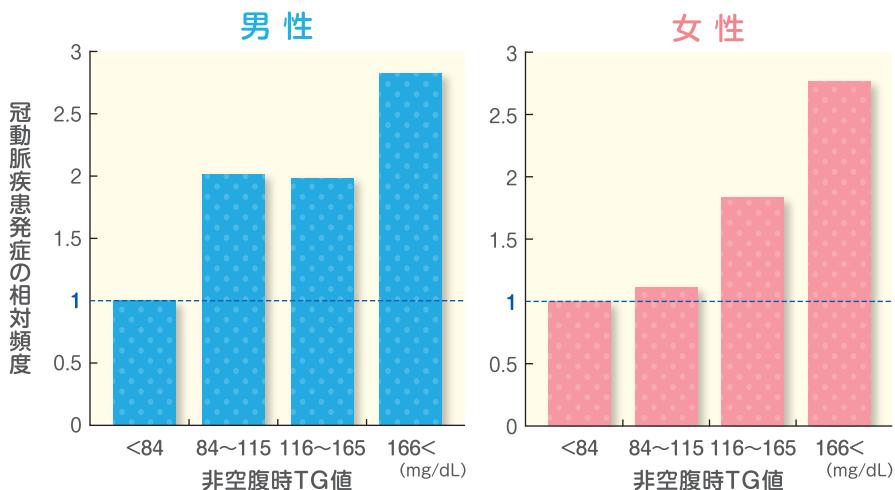
超悪玉コレステロール: small dense LDL等

# 食後の中性脂肪も 動脈硬化を進みやすくする!

また、食事の後に中性脂肪が高くなる**食後高脂血症**も、動脈硬化と強く関係することが、明らかになってきています。健康診断では空腹時に採血することが多いので見逃されがちですが、注意が必要です。

## 非空腹時中性脂肪(TG)値と冠動脈疾患発症の相対的頻度

男女11,068名を15.5年追跡



※TG値が84mg/dL未満の人の頻度を1とする

非空腹時中性脂肪値が高い方が、冠動脈疾患の発症リスクも高いことがわかっています。

Iso H et al. Am J Epidemiol 2001;153: 490-499.

隨時(非空腹時)採血の場合の  
高中性脂肪血症の診断基準は175mg/dLです。

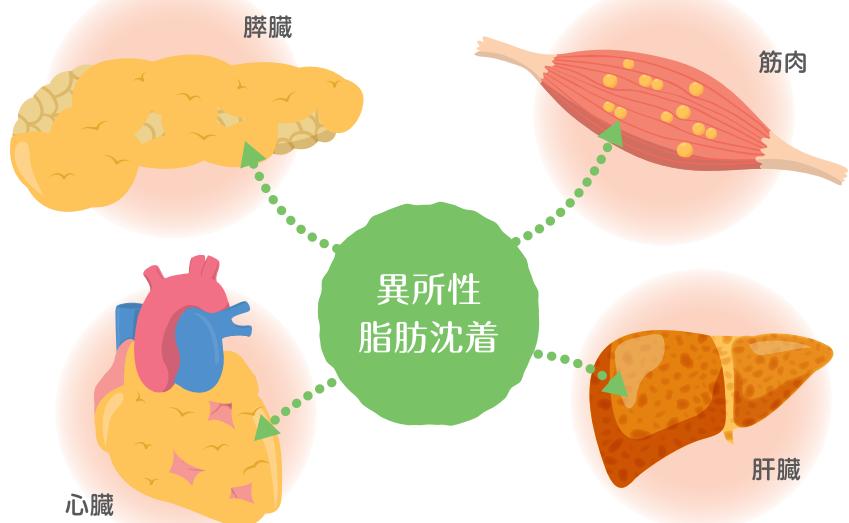
日本動脈硬化学会(編):動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版. 日本動脈硬化学会, 2022

# 中性脂肪は体に溜まる!

余ったエネルギーが本来は脂肪が存在しない組織に脂肪として溜まる  
**「異所性脂肪**」が注目されています。

異所性脂肪が蓄積しやすい臓器は、主に脾臓、筋肉、肝臓、心臓（血管の周り）です。

異所性脂肪が蓄積すると、メタボリックシンドロームや糖尿病、動脈硬化、脂肪肝などの病気が一層起こりやすくなります。



極端に中性脂肪が高いと  
脾炎になる危険性もあります!!



# どうして中性脂肪が高くなるの？

健康診断の検査項目の中で「数値が高い」と指摘されることの多い中性脂肪ですが、どうして高くなるのでしょうか？

中性脂肪の値を高める原因は、食生活の欧米化、運動不足、肥満、遺伝的な要因などと言われています。



「中性脂肪が高い」と言わされた患者さんとそのご家族の方へ②で、生活習慣を見直してみましょう！



医療機関名



興和株式会社

2022年7月作成(3.0)  
(No. 11109) II