

「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

いまのはあなたは、 当てはまりますか??

チェックして
みましょう

- こってりとしたお肉が好き
- お酒をよく飲む
- お菓子をよく食べる
- 野菜はあまり食べない

- 炭水化物だけで食事を終わらせることがある

- 運動をする習慣はない
- 肥満である
- タバコを吸う



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 >>

中性脂肪の管理には生活習慣が大切

中性脂肪を管理するためにも、生活習慣を見直しましょう！

表紙で生活習慣について質問しましたが、これらは全て、中性脂肪の数値が高い人には好ましくない習慣です。

中性脂肪は、食事・飲酒・運動などの生活習慣の影響を大きく受けると言われています。また、喫煙は動脈硬化のリスクになります。



禁煙は必須です！

日本ではガイドラインとして目安になる数値が定められており、「空腹時の中性脂肪(TG)値は150mg/dL未満、隨時(非空腹時)は175mg/dL未満」を目標値としています。

脂質管理目標値

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値(mg/dL)			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後薬物療法の適用を考慮する	低リスク	<160	<190	<150(空腹時)*** <175(随时)	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120 <100*	<150 <130*		
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム血栓性脳梗塞(明らかなアテローム****を伴うその他の脳梗塞を含む)の既往	<100 <70**	<130 <100**		

- 糖尿病において、PAD、細小血管症(網膜症、腎症、神経障害)合併時、または喫煙ありの場合に考慮する。(第3章5.2参照)
- **「急性冠症候群」、「家族性高コレステロール血症」、「糖尿病」、「冠動脈疾患とアテローム血栓性脳梗塞(明らかなアテロームを伴うその他の脳梗塞を含む)」の4病態のいずれかを合併する場合に考慮する。
- 一次予防における管理目標達成の手段は非薬物療法が基本であるが、いずれの管理区分においてもLDL-Cが180mg/dL以上の場合は薬物治療を考慮する。家族性高コレステロール血症の可能性も念頭に置いておく。(第4章参照)
- まずLDL-Cの管理目標値を達成し、次にnon-HDL-Cの達成を目指す。LDL-Cの管理目標を達成してもnon-HDL-Cが高い場合は高TG血症を伴うことが多く、その管理が重要となる。低HDL-Cについては基本的には生活習慣の改善で対処すべきである。
- これらの値はあくまで到達努力目標であり、一次予防(低・中リスク)においてはLDL-C低下率20~30%も目標値としてなり得る。
- ***10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。それ以外の条件を「随时」とする。
- ****頭蓋内外動脈の50%以上の狭窄、または弓部大動脈粥疊(最大肥厚4mm以上)
- 高齢者については第7章を参照。

どうすればいいの？その対策

食事編

◎まずは食生活改善の工夫から

食べ過ぎを抑え、標準体重（身長（m）×身長（m）×22以内）を維持するよう心がけましょう。

中性脂肪値を上げる炭水化物、砂糖を多く含む食品、肉の脂身は控えめにしましょう。

アルコールの摂取を制限すると、中性脂肪値が下がることがわかって います。

サバやイワシなどの青魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸は、中性脂肪値を下げる作用があります。

特に控えめにしたい食品



炭水化物



砂糖の多いお菓子や飲み物

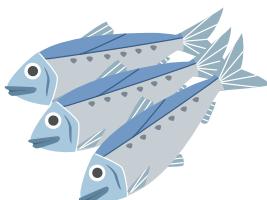


お肉の脂身



アルコール

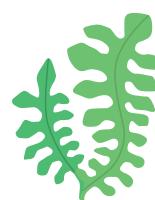
積極的に摂りたい食品



魚（できれば青魚）



野菜



海藻

どうすればいいの？ その対策

運動編

◎まずは日常生活の工夫から

脂肪を効率よく燃焼させるには、有酸素運動が効果的です。

有酸素運動には**ウォーキング・スロージョギング、水中運動、サイクリング、ラジオ体操など**があり、1日30分以上の運動を毎日続けることが望ましいとされています。毎日はむずかしくても、最低週3回以上を目標にしましょう。

運動を無理なく継続して行うには、**まずは1日8,000～10,000歩を目安にして歩くこと(ウォーキング)**から始めてみましょう。

日常生活で取り入れられる運動の例



※体調によっては、運動することで、かえって身体によくないことがあるので、
運動については、主治医の先生とよく相談してください。

どうすればいいの？ その対策

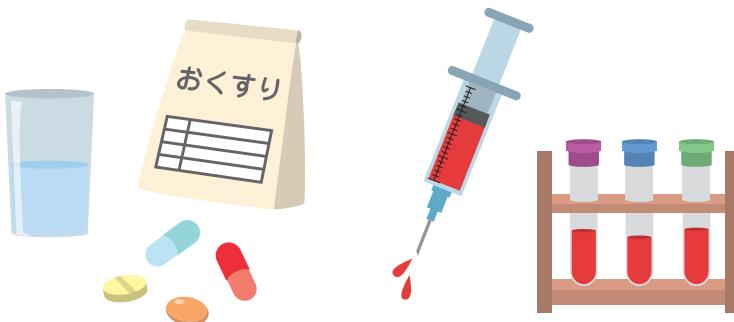
薬剤編

食事や運動などの生活習慣を改善しても思ったように中性脂肪値が下がらない場合は、医師の指示のもとで、薬物療法を始める必要があります。

主に中性脂肪を低下させるお薬

- フィブラーント系薬
または選択的PPAR α モジュレーター
- ニコチン酸誘導体
- n-3系多価不飽和脂肪酸

などのお薬があります。



定期的に診察を受けて、中性脂肪値の変化や副作用をチェックし、場合によっては薬の種類や量を変更する必要があります。また、薬物療法は、食事療法や運動療法を補うためのものです。**薬を服用しているからと安心せず、食事療法や運動療法もしっかりと続けましょう。**

次ページからのダイアリーを使って、生活習慣改善にチャレンジしましょう！

さあ、今日からはじめましょう!! 生活習慣改善 まずは毎日測れる体重の管理から!!

スタート!

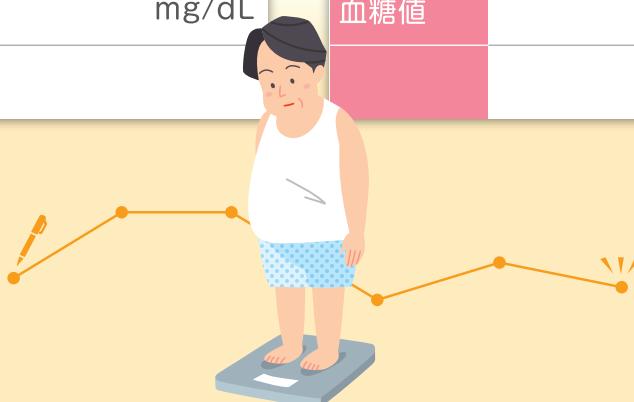
いまの状態を書き込みましょう

測定日	月	日()
体重		kg
腹囲		cm
血圧 最高血圧/最低血圧	/	mmHg
中性脂肪		mg/dL
総コレステロール		mg/dL
LDL-C		mg/dL
HDL-C		mg/dL
血糖値		mg/dL

1ヶ月後!

スタート時と比べてみましょう

測定日	月	日()
体重		kg
腹囲		cm
血圧 最高血圧/最低血圧	/	mmHg
中性脂肪		mg/dL
総コレステロール		mg/dL
LDL-C		mg/dL
HDL-C		mg/dL
血糖値		mg/dL



記入例を参考に、次ページからのダイアリーを記入し、1ヵ月間の体重の推移と生活習慣をふり返ってみましょう。

記入例

日付	11/1 (火)	11/2 (水)	11/3 (木)	11/4 (金)
体重(kg)	83 kg			
最高血圧(mmHg)	127	126	128	126
最低血圧(mmHg)	79	80	81	79
食事	朝	○	○	○
	昼	○	×	×
	夜	×	×	○
飲酒		×	×	○
運動		×	○	○
服薬	朝	○	○	○
	昼	○	○	○
	夜	○	○	○
メモ		ケーキを 食べた		

真ん中に、スタート時の体重に近いきりのいい数値を入れて、これに合わせて上下の目盛の数値を記入しましょう

腹八分目くらいで食べたと感じたら○
食べ過ぎたと感じたら×
を記入しましょう

お酒を飲まなかつたら○
飲んだら×
を記入しましょう

運動ができたたら○
できなかつたら×
を記入しましょう

お薬を服用している人は、お薬を飲んだら○をつけましょう

気づいたことがあつたら
記入しましょう

毎日記録して確認しましょう!

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体重 (kg)	kg						
スタート時の体重	kg						
	kg						
最高血圧(mmHg)							
最低血圧(mmHg)							
食事	朝						
	昼						
	夜						
飲酒							
運動							
服薬	朝						
	昼						
	夜						
メモ							



1

1

/

/)

/)

/)

)

)

前半終了!! 折り返し!!

毎日記録して確認しましょう!

日付	/ ()						
体重 (kg)	kg						
スタート時の体重	kg						
kg							
最高血圧(mmHg)							
最低血圧(mmHg)							
食事	朝						
	昼						
	夜						
飲酒							
運動							
服薬	朝						
	昼						
	夜						
メモ							



/ / / / / / / / /
() () () () () () () () ()

Page 1 of 1



医療機関名



興和株式会社

2022年7月作成(3.0)
(No. 11110)II