

中性脂肪について知ろう！

中性脂肪ってなに？

血液中の脂質です。体を動かすエネルギー源や体温を保つことに利用されたり、内臓を守るために必要なものになります。余った中性脂肪は、脂肪組織に蓄えられ、必要に応じてエネルギーに変わります。食事の脂肪分や油だけでなく、ごはんや麺などの炭水化物、甘いものに含まれる糖質、お酒も中性脂肪に変わります。

中性脂肪が増えたらなぜいけない？

中性脂肪は全身の脂肪として溜まり、「脂肪肝」「内臓脂肪」「ドロドロ血液」を引き起こします。血液中に中性脂肪が増えすぎると、通常のLDLコレステロールより、血管壁に沈着しやすい小さなLDLコレステロールがたくさん作られます。さらに、HDLコレステロールを減少させてしまいます。よって、動脈硬化を起こしやすい状態になります。

中性脂肪が増える

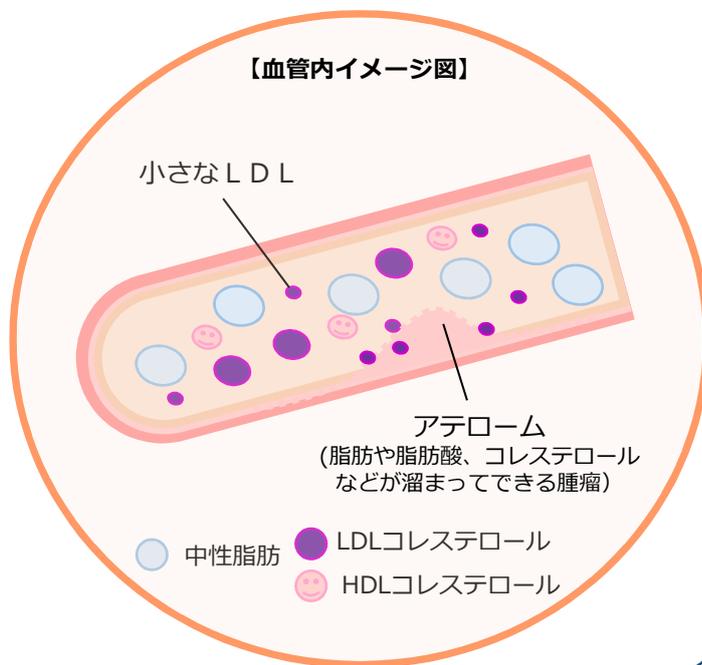


- 小さなLDLコレステロール
- HDLコレステロール



動脈硬化を進める

【血管内イメージ図】



自分の中性脂肪値を確認しよう！

中性脂肪が高くても自覚症状はほとんどないため、放置されてしまうことも少なくありません。放置すると、重大な病気を引き起こすことにもつながります。

数値が高めと言われたら、**生活習慣の改善、かかりつけ医に相談**しましょう。



	(mg/dL)
基準範囲内	150
生活習慣の改善に努めましょう	300
生活習慣の改善を努力しましょう	500
医療機関を受診してください 重大な病気を発症させる危険があります	

心疾患

急性膵炎

