

中込内科じんぶん

1月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集

中性脂肪ってなに？

中性脂肪はトリグリセライドとも呼ばれ、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロールとともに血清脂質を形成しています。

これらは人間のからだにとってなくてはならないものですが、必要以上に多くなると肥満症になるほか、やがては動脈硬化などの疾患を引き起こしてしまいます。そして今、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は私たちにとって身近なものになっていきます。

その原因は私たち日本人の食生活が脂肪分の多い欧米化へと変わったことと、日々の生活での運動量が極度に少なくなったことにあります。

生活習慣病は、静かに進行するため、気がつかない場合も少なくありません。病状の進行状況によっては命にかかわることもあるのです。早い段階で適切な治療を受ける必要があります。なお、生活習慣病は長期にわたる生活習慣に起因しているため、

完治までは時間を要します。じつくりと時間をかけて、食事療法と運動療法を並行して継続し、生活習慣そのものを立て直すことが大切です。

◇中性脂肪ってなに？

中性脂肪は、体内にストックされている燃料にたとえられます。ふだんは燃えやすい糖が使われますが、これが不足したときをはじめ、中性脂肪は遊離脂肪酸に分解されエネルギーとして使われます。

中性脂肪は脂肪細胞の細胞質に脂肪滴となつて存在しています。脂肪組織は、いわば中性脂肪のゆりかごのようなものといえます。その他にも、血液の中や肝臓などに多く存在しています。

つまり、中性脂肪はエネルギーを濃縮したかたちで蓄えているエネルギー貯蔵庫であり、エネルギー源としては、たいへんに良質なものです。

私たちが健康でいるためには、適度な中性脂肪の量が必要です。

たとえば遭難して食べ物がなくなつたときには、からだのほのかの組織を維持するための非常食としてこの中性脂肪が使われます。つまり、中性脂肪はいざというときの備えといえます。

からだは非常に時に備えて、中性脂肪を貯金しようとするクセがあり、余分に摂取したらせっせと蓄えていきます。ところがひとたび過剰に蓄えてしまうと、それを燃焼させるには、ひと苦労なのです。

中性脂肪はエネルギー源ですが、一番手の燃料ではありません。食べ物に含まれる糖を燃やしてエネルギーとして放出し、その糖の余りを中性脂肪に変えて蓄えておく仕組みです。脂肪という油やバター、肉の脂身ばかりを考えがちですが、実は炭水化物(糖質)なども余つた分は中性脂肪として蓄えられているのです。

中性脂肪はグリセロールと3種類の脂肪酸の組み合わせでできています。エネルギーとして利用されるときは、遊離脂肪酸(血清の1つ)に分解され、中性脂肪の中の3種類の脂肪酸がエネルギーとして使われます。

☆高中性脂肪血症は高脂血症の一つ

血液中の中性脂肪が増えすぎた状態を高中性脂肪血症と呼びます。空腹時の血液の中性脂肪値が150mg/dl以上(正常値50mg/dl)のものです。

高中性脂肪血症という病気の一つで、ほかにも高コレステロール血症、高LDLコレステロール血症、低HDLコレステロール血症があります。

中性脂肪は食後、通常の二倍ほどに高まり、6時間程度でもその値にもどります。しかし、その以降も上昇したままの状態が持続するのが食後の高脂血症です。これは中性脂肪を分解する酵素であるリパーゼの働きが悪く、生じ、食事で増えたカイロミクロン(中性脂肪を運ぶリポ蛋白)が分解されずに蓄積されて生じます。

食後に高脂血症が生じる人の場合、カイロミクロン消滅の残り物で、動脈硬化を招く危険物質が食後数時間経ても血中に存在することが解つています。

脂肪が血液中に溶けこんで全身に運ばれるときには、たんぱく質をおもな材料とした、リポ蛋白というかたちになります。そして、末梢細胞に中性脂肪を運搬していきます。

③ 細動脈硬化・小動脈硬化
脳や腎臓内の小さく細かい動

分気をつけなければなりません。

信はせず、日常生活を振り返つてみてください。

【今月の記事】
看護師長
根元

【事務長 奈良】 思いました。

【事務長 奈良】