

小象の「元気」を借りよう



生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会

クイズです。中性脂肪は、① ルギーが1g当たり4kcal、サラダ油と同じ②卵の黄身にの対して、脂肪は1g当たたくさんある③トウモロコシにある④のどれでしょうか？

答えは①です。サラダ油の多くはリノール酸などの脂肪酸を含むとされます。卵の黄身にはたくさんのコレステロールがあります。トウモロコシには糖質がたくさん含まれています。

中性脂肪は、脂肪酸がグリセリンに結びついたものです。脂肪酸が三つついたものを特にトリグリセリドと呼びます。コレステロールは細胞膜やホルモンの原料として利用されます。中性脂肪は主にエネルギーとして使われま

高い中性脂肪値に注意

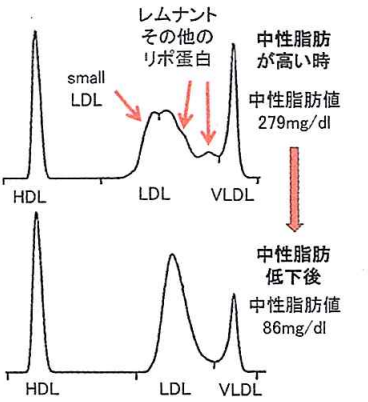
動脈硬化の危険因子に

「おなかのまわりに脂肪が付いた」といふときの脂肪は、中性脂肪が皮下の脂肪組織にたまったものです。脂肪細胞に蓄えられた脂肪の多くは、体温を保ち、臓器を保護します。また飢餓状態のときにエネルギーになります。中性脂肪が分解されたあとに残ったリポ蛋白は、最終的には

「おなかのまわりに脂肪が付いた」といふときの脂肪は、中性脂肪が皮下の脂肪組織にたまったものです。脂肪細胞に蓄えられた脂肪の多くは、体温を保ち、臓器を保護します。また飢餓状態のときにエネルギーになります。中性脂肪が分解されたあとに残ったリポ蛋白は、最終的には

コレステロールを主として含む低比重リポ蛋白(LDL)という粒子になり、全身の細胞にコレステロールを運びま

【血液中的中性脂肪値の意味】
①動脈硬化性疾患のリスクです。血液中の中性脂肪が高いことは、肝臓や腸から作られたまもない中性脂肪を多く



中性脂肪の低下でVLDL, small LDL, レムナントリポ蛋白その他の動脈硬化を進めるリポ蛋白が減少あるいは消失(右図ディスク電気泳動パターンの変化)

特に糖質の摂り過ぎで高くなるのです。なお遺伝的に高くなる場合もあるので、まずは医師に相談して下さい。

最近では中性脂肪の合成や分解を調整する有効な薬が開発されています。血中の中性脂肪の値が減少します。



(小象の会) 理事・松本市立総合医療センター 田代淳、小象の会理事長・西船内科 篠宮正樹

small LDL, レムナントリポ蛋白その他の動脈硬化を進めるリポ蛋白が減少します。その結果実際に動脈硬化性疾患が減少したと報告されています。それでも食事・運動など生活習慣の見直しがとても有効です。