

保健師だより



第 253 号
2024 年 4 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

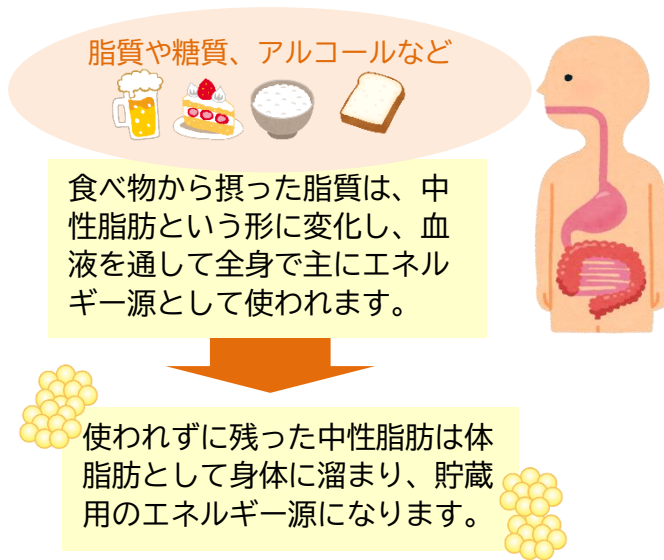
健康診断を受けた後に、中性脂肪の値が高いと指摘を受けたことはありませんか？今回は中性脂肪についてのおはなしです。ぜひ今年も健康診断の結果で、数値の変化をチェックしましょう。

中性脂肪ってなに？

中性脂肪はトリグリセライド、トリグリセリド、TG と表記されることもあります。血液の中や皮下脂肪、内臓脂肪(体脂肪)など体内に最も多く存在する脂肪です。

健康診断では空腹時の値を確認

中性脂肪は食事をした後の 4～6 時間で食前の 1～2 倍に上がります。そのため、健康診断では食後 10 時間以上絶食をしてからの空腹時の値で判定します。150 mg/dl 以上が脂質異常症の判定となります。



随時中性脂肪って？

脂質異常症の診断基準には、随時中性脂肪の値も使用されています。随時というのは、10 時間以上の絶食をせずに採血して検査した値です。食後の中性脂肪値が高い場合も、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まることから基準が設けられています。この場合は、175mg/dl 以上が脂質異常症の判定です。

中性脂肪が高いと動脈硬化のリスクに！

中性脂肪の値が高い状態が続くと、LDL コレステロール(悪玉コレステロール)が小型化して動脈硬化をおこしやすいタイプに変わり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを発症するリスクが高くなるとされています。

中性脂肪の数値が高めの時の生活習慣改善方法は？



牛や豚のバラ肉、鶏肉の皮、加工肉などの動物性脂肪を減らして、魚を増やしましょう。サンマやブリ、イワシなどの青魚がおすすめです！魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は中性脂肪を減らし動脈硬化を防ぐ働きがあります。

食事

加糖飲料や菓子類、主食の量を減らしましょう。



※脂肪酸と糖は中性脂肪の原料です。脂質だけでなく、糖質の摂りすぎにも注意が必要です。



ウォーキングなどの有酸素運動を 1 日 10 分程度から始めましょう。

運動

アルコールの代謝で脂肪酸が増えるため、飲酒量を減らしましょう。

節酒



喫煙は中性脂肪の合成を促すだけでなく、LDL コレステロールを増加させることもわかっています。禁煙にもチャレンジを！

禁煙

神建連国保では健康診断が無料！

健康診断を毎年度の習慣に。

4月にご自宅に届く「神建連国保のしおり」の健康診断のページもぜひご覧ください！
指定医療機関の検索はホームページから→



健康診断のホームページで
検索