



# 中性脂肪

## 飲酒の頻度が影響

**健診前12時間の絶食は必ず守りましょう**

中性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられる貯蔵物質で、活動するために必要な燃料です。体内にあまり留めておくことのできない糖質の不足を補い、エネルギー源となります。

皮下脂肪に蓄えられるため、体の熱が外に逃げないように保温したり、衝撃から体を守る緩衝材の役目も果たします。コレステロールなどと同様、体にとって不可欠なものといえるでしょう。

それが大々的に悪者扱いされるようになったのは、2006年の流行語「メタボリックシンドローム」がきっかけです。お腹がぼっこり出ている、内臓脂肪型肥満で中性脂肪の量が多くなりすぎ

ると、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患のリスクが高まること、研究によって明確にわかるようになりました。これによって、他の脂質と同じように、健康診断の結果で、きちんと数値を下げる必要があることが一般的にも浸透したのです。

採血して調べる血液中の中性脂肪の基準値は、150mg/dl未満とされています。健診で重要なのは、採血前に12時間絶食しなければいけないこと。中性脂肪の値は、食事の影響を非常に大きく受けるのです。たとえば、朝ご飯を食べずに昼に健診を行ったら、数値は通常時よりも大幅に上がってしまうはず。正確な数値を出すには「12時間の絶食」ルールを守らなければいけないのです。もちろん、同じように前日にお酒も控えなければ、測定する意味がありません。

**運動不足によって“隠れ肥満”が増えている**

400~500mg/dlなど、非常に高い数値が出たら、まずお酒や甘い物の飲みすぎ・食べすぎが原因と考えてください。脂肪肝の疑いもあるかもしれません。これら食生活の異常を伝えるシグナルが、中性脂肪の数値なのです。

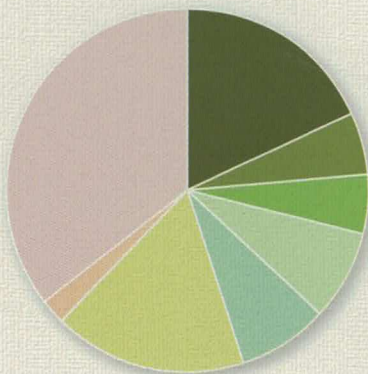
そして、特に飲酒に敏感に反応し、数値が上昇する傾向があります。というのは、肝臓でアルコールを分解する際、中性脂肪が合成されやすくなるからです。過剰に摂取すれば、余分なカロリーはすべて内臓脂肪や皮下脂肪として体内に蓄積されてしまいます。

さらに飲酒時におつまみを食べることも影響して、お腹の周りが膨らむ「内臓肥満型」の方が多いはず。一方で、痩せているのに「再検査」が必要などと注意される方も少なくありません。いわゆる「隠れ肥満」と呼ばれる状態です。

日常的な運動が不足していることが原因の一つでしょう。運動不足になると骨や筋肉量が減ってしまい、脂肪だけが残ります。一見、若い頃と変わらずスリムに見えても、脂肪の割合が増えているから「隠れ肥満」になってしまうのです。

なかには、つまみを食べずに塩だけ舐めて飲酒を続けるようなお酒好きの方もいますが、これが一番危険です。栄養摂取ができていないので、次第に体が痩せ細ってしまうのですが、太っていないので危機感を持ちにくく、さらに塩分摂取量が増えて動脈硬化などのリスクも高まるでしょう。やはり、適量を守るといって毎日の積み重ねが大事なのです。

**飲酒の頻度(20歳以上の総数)**



- 毎日
- 週5~6日
- 週3~4日
- 週1~2日
- 1~3日
- ほとんど飲まない
- やめた
- 飲まない(飲めない)

出典：厚生労働省 平成27年「国民健康・栄養調査」



**「監修」 浅海直** あさうみすなお  
(医療法人社団平成医会 産業医)

1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。