

# 1 中性脂肪とは？

「中性脂肪」あるいは「トリグリセリド (TG)」という言葉は、健診の血液検査項目のひとつとしてよく目にします。血液中の脂肪の一種であり、この数値が高いことはメタボリックシンドロームであるかどうかが決まる基準のひとつです。

# 2 検査を受けるときに注意することはありますか？

採血前に食事をとると、検査値に影響が出て正確な評価ができません。検査を受ける前は12時間程度の絶食が必要です。一般的には前日の夜8時頃までに夕食を終え、以後は食事をとらず、検査当日は朝食を抜いた状態で採血に臨むことが理想的です。この間、水、お茶などを飲むことは問題ありませんが、アルコール、ジュース、牛乳などは避けなければなりません。

# 3 高い場合と低い場合

血液中のTG値が高くなる原因の多くは、肥満、飲酒、糖尿病です。また、ホルモンに異常がある場合もTG値に異常が出ることがあります。そのほか、遺伝的にTG値の高いことがまれにあります。

反対にTG値の低い場合がありますが、特殊な病気を除き、こちらはあまり問題になることはありません。

# 4 TG値が高いとなぜいけないのでしょうか？

TG値が高い状態が続くと動脈硬化が進み、将来的に脳梗塞や心筋梗塞などを起こす可能性が高くなります。そこまでいかないと症状が出ないことがほとんどです。ですから注意しなければなりません。

TG値が高いことを軽く考えず、なるべく基準値内に抑えるように努力することが大切です。

専門医が教える よく受ける検査の意味 ①⑥

## 中性脂肪 (TG) の検査について



日本臨床検査専門医会  
岸野 智則

# 5 どのようにしてTG値を下げたらよいのでしょうか？

まずは食事です。摂取カロリーを適度に抑えることが大切ですが、特に夕食は過食にならないように心がけましょう。脂肪だから食事の「あぶらもの」を控えればよいと思いがちですが、実は糖分やアルコールの影響のほうが大きいのです。糖分の中でも、砂糖は体の中で分解された後にTGへと変化しやすい傾向があります。このため、砂糖の多いお菓子、飲料水やお酒の飲み過ぎは要注意です。一方、魚に多く含まれる脂肪(EPAなど)は、TG値を下げる効果があります。また、野菜などの食物繊維を多くとることも有効です。そして運動です。適度の有酸素運動と筋肉トレーニングが効果的です。

これらを十分に行ってもTG値が高い場合には、専門医に相談し適切な検査を受け、動脈硬化が進まないように薬を服用することも必要です。

