

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

タイトル 健康診断結果への対応(8) 中性脂肪

[2018年2月]

今回からの3回は、脂質異常についてです。まず中性脂肪(TGと略します)。

TGの基準値は30~149 mg/dL程度です。150以上はメタボリックシンドローム(略してメタボ)の診断項目にも入っており、放置すると動脈硬化が進みます。食後に測定すると高値となるので、必ず絶食で採血を受けてください。前日の夕食が遅い、前日の食べ過ぎ飲み過ぎでも高値となることがあります。採血ごとに変動が大きい検査です。

健診でTGが高値の場合、上記のような条件の悪い採血だったら、まず良い条件で再検査を受けましょう。それでも高値の場合は、①メタボ、②飲酒過量のどちらかが原因のことが多いです。

①のメタボについては、以前に説明しましたので参考にしてください。メタボに当てはまる人を簡単に言うと、腹囲が大きい人(男性 ≥ 85 cm、女性 ≥ 90 cm)で、高血糖(≥ 110 mg/dL)、高血圧($\geq 130/85$)、脂質異常(TG ≥ 150 mg/dLまたはHDL < 40 mg/dL)の3つのうち2つ以上に当てはまる人です。メタボ対策を簡単に言うと、食事を減らし運動を増やし、結果的に内臓脂肪を減らして減量することです。言うは易く行うは難しですが。

②の飲酒についても以前に書きました。男性でエチルアルコールにして1日60g(日本酒2合、ビール1L)以上、女性では男性の2/3以上飲む人は要注意です。しばしば γ -GTPも高値となります。飲酒量を減らしましょう。

異常値が出た場合は、出来る範囲で生活を改善してから、医療機関で再検査を受けることをお勧めします。