

1 中性脂肪とは

中性脂肪（トリグリセライド、TG）は、皮下組織や内臓周囲の脂肪組織にエネルギー源として蓄えられています。絶食や運動などエネルギーが必要となる場合、脂肪組織の中性脂肪が分解され、分解産物の脂肪酸が血液へ放出されます。筋肉は脂肪酸を取り込みエネルギーが生成されます。肝臓に取り込まれた脂肪酸や脂肪組織にもう一度取り込まれた脂肪酸は、TGに再度構築されます。

2 血清TGの濃度が高くなる原因は

血清TGが高いことは、脂質異常症の診断として空腹時採血の結果、TGが150mg/dL以上で診断されます。空腹時ですが、水やお茶などのエネルギーが含まれていない飲料は構いません。食べ過ぎやお酒の飲み過ぎ、肥満、メタボリックシンドローム、2型糖尿病などでTGが高くなります。果物を含め炭水化物の多い食事の摂り過ぎは、血清TGを高くします。その他に頻度は少ないですが、家族性のTGが高くなることもあり、その場合の検査として、採血検査でアポ蛋白C-IIやリポ蛋白リパーゼ（LPL）などが保険医療では測定されます。

検査のはなし vol.12

専門医が教える 職場や市町村による健康診断での
検査結果をみたとき 異常値の意味と改善法…1

「中性脂肪」



日本臨床検査専門医会
吉田 博

3 食後採血の高いTGはどう考えるか

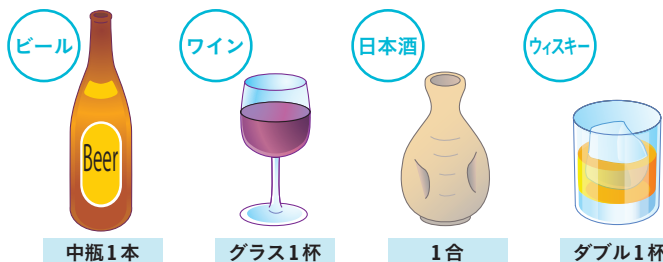
高TG血症の診断は空腹時採血で行われますが、人は朝食を摂ってからは食後の状態ですので、血糖と同様に空腹時だけでなく、食後の高いTGも意義があります。動脈硬化性疾患リスク因子では、高LDLコレステロール血症の管理がまず重要ですが、残っている脂質関連リスクとしてTGの高値があり、とりわけ食後の高いTG、すなわち食後高脂血症の重要性が注目されています。欧州では食後採血による脂質異常症の診断基準が提案されています（1）。

4 TGが高いときに 取り組むべき生活習慣は

①適切な食事エネルギーを摂取する、②糖質の中でも果糖の過剰な摂取を避ける、③適度な飲酒に心がける（図1）、④1食あたりの脂質摂取量を適切に制限する、⑤青魚などn-3系多価不飽和脂肪酸（EPA,DHAなど）を多く含む食材を摂るようにする、⑥食物繊維の摂取に心がける、⑦身体活動を維持する（適度な運動など）。

以上のような生活習慣の見直し・改善にまず努めますが、他に基礎疾患がある場合、あるいは家族性の脂質異常症も可能性がある500mg/dL以上の著しく高いTGなどの場合は、病院および診療所に適宜受診してください。

図1 適度な飲酒量（1日あたり）



血清トリグリセリド、血糖のコントロールがよくできている場合に限り、1日あたりの適量

(1) 吉田博, 脂質異常症の外来検査の進め方, 診断と治療 2017; 105: 1104-1109