



＼はてな／

その？

ドクターに
聞いてみよ～！

カルテ
S



あなたの『？』に、当協会のドクターがお答えします。
今回の担当は、生活習慣病外来の医師です。



健康診断の『トリグリセライド』とは何ですか？

トリグリセライドとは、血液中の中性脂肪のことです。血液中の脂肪成分のひとつで、体内の脂肪成分の中で最も多く存在しています。人間が活動するために重要なエネルギー源のひとつですが、エネルギーとして消費されなかった中性脂肪は、皮下脂肪となって体温を一定に保ったり、内臓脂肪となって外部の衝撃から内臓を守る役割もあります。



トリグリセライドが増える原因は何ですか？ またどうしたら減らせますか？

食べすぎ、お酒の飲みすぎ、運動不足などの生活習慣が主な原因です。体にとって必要な脂肪ですが、増えすぎると生活習慣病につながります。中性脂肪を減らすには、糖質が多い食べ物を控えめにし、お酒の飲みすぎに注意しましょう。また、ウォーキングなどの有酸素運動を日頃の習慣にして継続していくことが大切です。できる範囲から少しずつ生活習慣を改善しましょう。



トリグリセライドが高い状態で放置するとどうなりますか？

トリグリセライドが高い状態が続くと、動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞、さらには膵炎を発症するリスクにもなります。



健診結果で基準値の範囲内でしたが高めと言われました。

トリグリセライドは空腹時150mg/dlを超えると高めです。再検査や精密検査と診断された方は医療機関を受診してください。



当協会の基準範囲

トリグリセライド

食後10時間以上

50～149mg/dl

随時トリグリセライド

食後10時間未満

50～174mg/dl

ご予約・お問い合わせ先： ☎045- 641-8814

▶▶▶ あなたの質問に誌上でお答えします

健康診断について、ドクターに聞いてみたいと思うことをメールで教えてください。 kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp