

2020 1月

ひまわり TOPICS

発行元: (株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



明けましておめでとうございます。
本年もトピックスをよろしくお願ひ致します。

高トリグリセライド血症

とは



* ご自由にお持ち帰りください *

そもそも中性脂肪はいいの？悪いの？

中性脂肪はエネルギーの貯蔵庫、体温調節、臓器の保護などの役割があり、体にとってなくてはならないものです。しかし、空腹時の中性脂肪の値が150mg/dL以上は**高トリグリセライド血症（高TG血症）**と呼ばれ、動脈硬化と深く関わりがあります。TG値が高くなると、超悪玉コレステロールは増加、善玉コレステロールは減少し、動脈硬化が進むと考えられているからです。動脈硬化になると、動脈の血管内にコレステロールなどが溜まって血液が流れにくくなり、心筋梗塞や脳梗塞につながる可能性があります。

高TG血症の原因

① 遺伝的なもの

本人や家族の病歴・健康状態の聞き取りが大切です。
特に2親等以内に高中性脂肪血症の方がいる場合は必ず医師にお伝えください。



② 生活習慣や薬などの影響

TGが増加する原因は運動不足や肥満、糖尿病、薬の副作用など様々です。

動脈硬化への進展を予防するには

① 空腹時のTG値を150mg/dL未満に下げることが大切です。

② コレステロールや中性脂肪の蓄積を防ぐ方法をかかりつけの病院・クリニックに相談し、必要に応じて処方薬をもらいましょう。

※近年、新薬として『アトゼット』や『パルモディア』などが登場し、高トリグリセライド血症治療に新しい展開をもたらすと期待されています。

③ 食事・運動療法を取り入れましょう。



動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞などの致命的な病気につながる症状の1つです。中性脂肪の値やコレステロールのバランスに気を付けて、健康な血管を保ちましょう。

お酒は適量を楽しみましょう



年末年始、お酒を飲む機会が多くなりがちですが、飲み過ぎ食べ過ぎになってはいませんか？今回はお酒の適量とおつまみの選び方についてご紹介いたします。

適量とはどのくらい？

年齢や性別、体重などの違いにより適量には個人差がありますが、厚生労働省が国民の健康づくり運動として施行する「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒量は純アルコールにして1日平均約20g程度とされています。また、日本の男性や欧米人を対象とした研究では、男性は1日当たり純アルコール10～19g、女性では1日当たり9gまでが最も死亡率が低いとされています。

	ビール	日本酒	ワイン	焼酎	酎ハイ	ウイスキー ブランデー
純アルコール 20gって どのくらい？	500ml缶 1本	1合 (180ml)	2杯 (200ml)	1/2合 (100ml)	500ml缶 1本	ダブル (60ml)
適量						
アルコール度数	5%	15%	12%	25%	5%	43%

※アルコール量は計算でも出すことができます。
お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8

アルコールによって失われやすい栄養素とおすすもおつまみ

ビタミンB1

アルコールを代謝する際に多くのビタミンB1が使われます。
おすすもおつまみ…カツオの刺身、レバーの焼き鳥

たんぱく質

アルコールを肝臓で分解する際に必要になります。
おすすもおつまみ…湯豆腐、出し巻き卵

亜鉛

アルコール分解酵素の働きを助ける際に使われます。
おすすもおつまみ…牡蠣の鍋物、あさりの酒蒸し



そのほか、酢の物やおひたし、サラダなど野菜を多く摂れるおつまみもおすすめ！

「酒は百薬の長」ということわざもありますが、飲み方に気をつけながらお酒と上手に付き合いましょう。

参考：厚生労働省

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。