



## 中性脂肪の敵は 油よりも炭水化物

中性脂肪は、コレステロールと同様に血液中に存在する脂質の一種である。コレステロールと違い、数値の変動が非常に大きく、1日のうちでも大きく増減を繰り返している。内科医の長尾和宏医師が解説する。

「たとえば、朝9時から健康診断があるとして、朝食を摂つたり、前日の深夜にラーメンを食べたりして検査に臨む人が多いです。そうすると、中性脂肪が1500mg/dlというような数値になることもある。食事内容によつても変わり、とくに食後は変動が大きくなるので、一度の検査数値で判断するのではなく、正しく検査した結果を継続的に見ることが必要です」

中性脂肪が高くなるのは、運動不足でエネルギー消費量が少ないか、過食、とくに炭水化物（ごはん、パン、麺類などの主食や

甘いもの）の摂取量が過剰な場合だ。意外だが、脂肪分の多い食事を控えることは中性脂肪対策としては意味がないことが医学的データで明らかになつてゐる。

また、「何を食べるか」だけでなく「どう食べるか」もポイントになる。長尾医師が続ける。

「同じものを食べても、早食いの人は中性脂肪が急激に高くなるし、時間をかけて咀嚼する人は上がり方がゆるやかになり、数値のピークも低くなります。

肉や主食を食べる前に、食物纖維の豊富な野菜や海藻類を食べることも中性脂肪対策として有効です」

血糖値への対策として、食事をする際に野菜から食べはじめると「ベジファースト」はすでに常識だが、この工夫は中性脂肪対策にも効果的だという。

「体質的に中性脂肪の高い人もいますが、大半のケースは、食事の工夫や運動で改善できます。

「薬を出すとしたら最後の手段ですね」（長尾医師）

## コレステロールや 血糖値も含めて対策

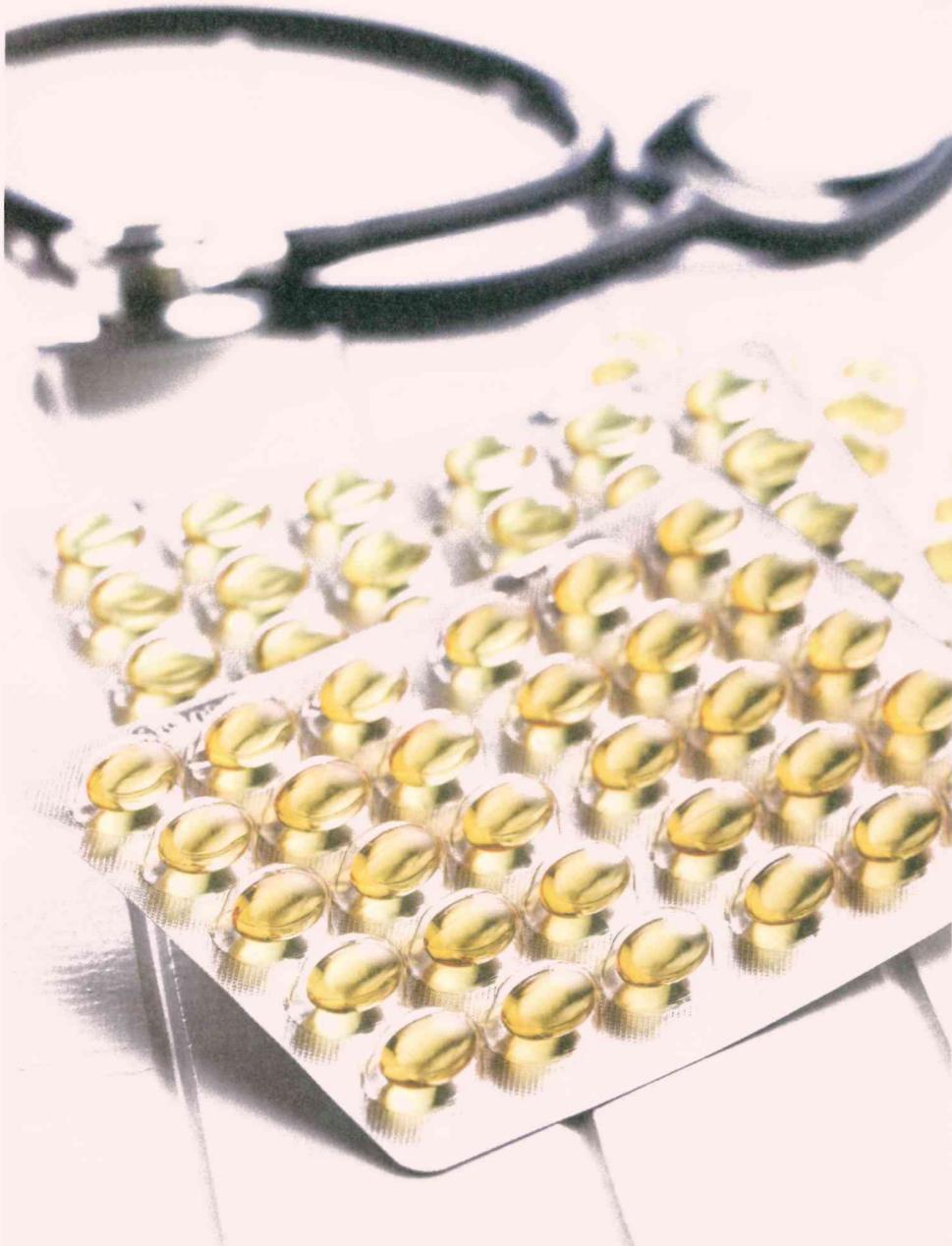
総合内科専門医、循環器専門医の池谷敏郎医師も、中性脂肪値が高いまま放置しておくことは危険だが「投薬が最優先されるべきではない」と説く。

「中性脂肪値が高いと、善玉コレステロールが減る一方、悪玉コレステロールよりもたちの悪い超悪玉コレステロールが増えます。これが小型LDLコレステロールと呼ばれるもので、心筋梗塞など、心疾患の原因になりやすい性質があります。とはいっても、いきなり投薬治療はしません。食生活の見直しをはじめとする生活習慣の改善が第一です」

中性脂肪値が高い人は、血糖値やコレステロール値も高くなりがちであり、「薬を使って中性脂肪値を下げる薬の副作用には極めて深刻なものがあるため、使用はなるべく避けるべきだと言う。現在、主流となつているフィブリート系とEPA（エイコサペンタエン酸）を中心とした薬には、どちらも出血を起こしやすい、出血につながるのです。これにより、脳出血や胃腸の出血などの危険が伴います」

岡田正彦医師によれば、中性脂肪を下げる薬に関する医学研究を総合的に見ると、薬効よりも副作用のほうが大きいと結論づけた論文が数多くあるという。

EPAは市販薬やサプリメントとしても簡単に手に入れることができる。「血液サラサラ」の副作用も頭に入れておく必要がある



処方します

### 「血液サラサラ」の 思わぬ副作用

性脂肪値だけをなんとかすればいいというものではない」と池谷医師は語る。

「生活習慣を改善するように指導して、それでも数値をコントロールできなかつたときに薬を

性脂肪値だけをなんとかすればいいというものではない」と池谷医師は語る。

「生活習慣を改善するように指導して、それでも数値をコントロールできなかつたときに薬を

岡田正彦医師は、中性脂肪を下げる薬の副作用には極めて深刻なものがあるため、使用はなるべく避けるべきだと言つた。

「現在、主流となつているフィブリート系とEPA（エイコサペンタエン酸）を中心とした薬には、どちらも出血を起こしやすい、出血につながるのです。これにより、脳出血や胃腸の出血などの危険が伴います」

岡田医師によれば、中性脂肪を下げる薬に関する医学研究を総合的に見ると、薬効よりも副作用のほうが大きいと結論づけた論文が数多くあるという。

EPAはOTC化（\*）されたため、市販薬やサプリメントとして誰でも薬局などで簡単に買えるようになりましたが、「血液サラサラ」の副作用やリスクについても頭に入れておくべきです」（岡田医師）

中性脂肪は生活習慣病に関連する検査項目のなかでも、比較的、自力で正常化しやすい。薬に頼るよりも生活改善からはじめるのが健康長寿の秘訣だ。

# 中性脂肪の薬

血液サラサラになりすぎて脳や内臓に出血の危険！



名医24人が明かす!「私ならその治療、やりません!」

本体 630 円+税

TJ MOOK 宝島社

# 医者が飲まない薬受けない手術

完全版

特集 医者が摂らない「いつもの食事」

毎日のベーコン2枚で大腸がんの危機  
インスタント食品で脳が縮み認知症に

## やめた方がいい生活習慣病の薬

高血圧

血圧を下げすぎて脳や目、腎臓にダメージ

血糖値

膀胱がんのリスクも! フランスでは禁止に

中性脂肪

脳出血の危険が伴う、「血液サラサラ」の思わぬ弊害

## 注意! 高齢者の薬

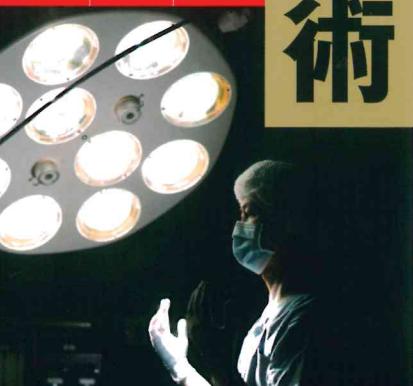
骨粗しそう症の薬で骨が弱くなる/認知症薬の効能は半年が限度

## 寿命を縮める検診・手術

腹腔鏡・胸腔鏡手術に「ムダ死に」のリスク

血管造影検査の被ばく量は胸部X線の2万倍

眼科治療、歯科治療に潜む落とし穴



大丈夫な薬はコレ!

ドラッグストア、  
薬局で買える!!!

医者が自分で  
飲む薬