



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

中性脂肪

今回はコレステロールの話でしたが、今回は中性脂肪の話です。中性脂肪はコレステロールと同じ脂質の一種ですが、働きは全く違います。コレステロールは細胞膜やホルモンの原料になり、エネルギーとして使われることはありません。一方、中性脂肪は脂肪酸とグリセロールが結合してできており、エネルギーを体に蓄える役割を担っています。その理由は、糖質やタンパク質が1グラムあたり4カロリーのエネルギーを産生するのに比べ、脂肪酸は1グラムあたり9カロリーのエネルギーを産生することができるからです。そのため、食事から摂取してエネルギーとして使われず残った糖質からも中性脂肪を作り、脂肪として蓄えられます。

食事であった脂質は、中性脂肪を多く含む「カイロミクロン」というリ

ポ蛋白(*)となり、エネルギーを必要とする組織に中性脂肪を運びます。使われなかった分は肝臓に運ばれて、VLDLというリポ蛋白に変化して再び血液をめぐり、全身にある脂肪細胞に送られて、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。このため、食後に中性脂肪の量が増えるので、血液検査では食事を抜いた状態で測ると、食事の影響を受けない体の中にある中性脂肪の量を調べることができます。

中性脂肪が増えると、いわゆる悪玉コレステロールが増え、善玉コレステロールが減る関係にあり、動脈硬化などの病気の要因となります。

中性脂肪を減らすには、カロリーを取りすぎないように食事に注意することと脂肪をエネルギーとして消費することです。運動をした際にエネルギーとして使われるのは主に脂肪と糖質ですが、脂肪をエネルギーとして使用する際には酸素を必要とするため、多くのエネルギーを必要と

とする激しい運動では、酸素の量が足りないため脂肪はあまり利用されていないと考えられます。したがって、脂肪をエネルギーとして利用するためには、負荷の強すぎない運動(有酸素運動)のある程度の時間続けておく必要があります。

中性脂肪を減らす作用のある薬は、PPAR α という受容体を活性化させて中性脂肪の分解を促進し、生成を抑える作用のあるフィブラート系の薬や、中性脂肪の分解を促進するニコチン酸系の薬、多価不飽和脂肪酸(EPAやDHA)などの薬があります。フィブラート系の薬は、コレステロールを下げる効果のあるHMG-CoA還元酵素阻害薬と一緒に服用すると横紋筋融解症という副作用を起す可能性があるため、基本的には一緒に服用することはありません。

(*)リポ蛋白とは、脂質とタンパク質が結合してできたもの

(北区) 薬局エビノファーマシー

松本博志