

コレステロール、中性脂肪が高めの方へ

定期検診や健康診断などで血液検査を受けると、中性脂肪が基準値ギリギリであったり、コレステロールが高かったりすることがあります。中性脂肪やコレステロールを下げることは簡単ではありません。そこで今、注目されているのが**青魚に含まれるDHA・EPA（オメガ3脂肪酸）**です。この成分は世界中の研究者が着目している成分であり、生活習慣病や健康診断の結果が気になる方などにも広く注目されています。目、脳、ダイエットに良い、健康に良いとされ、赤ちゃんから大人までほぼすべての人が必要とする成分で、近年、意識的に摂ろうとする動きが高まってきました。

●なぜ中性脂肪を下げたほうがいいのでしょうか

中性脂肪は万一のために蓄えられている脂肪です。エネルギーが足りなくなった時に使われます。ただ基準値を上回らないようにコントロールすることが健康維持にとって重要です。

中性脂肪が増えるとLDLコレステロール（悪玉）が増加します。さらに、慢性的に中性脂肪が高い状態が持続すると、炎症が引き起こされ、膵炎の発症や、動脈硬化を徐々に進行させ、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めたりします。

一方、コレステロールは、身体をつくための材料として使われます。細胞を構成する材料となったり、様々な働きをしているホルモンをつくる材料となったり、胆汁酸やビタミンの材料になったりする働きがありますが、これも基準値を上回らないようにコントロールすることが大切です。

●DHA・EPA（オメガ3脂肪酸）がなぜ中性脂肪に効果的なのでしょう

DHAやEPAという物質は魚などの食品に含まれている成分です。

人は十分な量を体内で作り出すことができないため、食事などから意識的に摂る必要があります。

EPAは、血液を健康な状態にする働きがあり、摂取すれば血液中に増えやすいという性質があります。

DHAは脳の構成成分として重要な物質で、**血液中ではほぼ一定量に保たれ、摂取しても増えにくい性質**があります。

さらに、**EPA、DHAは中性脂肪の代謝を促進する、合成を抑制する作用**があります。そして脂肪が分解されるための酵素を作る働き

を増すことで脂肪を分解するようになります。さらに、肝臓から血液への中性脂肪の分泌を抑制していきます。この**DHA、EPA、エゴマ等に含まれるαリノレン酸などの脂肪酸を総称してオメガ3脂肪酸**と呼びます。

厚生労働省は、**オメガ3脂肪酸は一日あたり2g摂る**ことを勧めています。

●中性脂肪を下げる効果のある薬剤があります

脂質異常症の治療薬には、主に中性脂肪を下げ、HDLコレステロール（善玉）を上げる薬、LDLコレステロール（悪玉）を下げる薬とに分けられます。最近では、脂質の中でも特に中性脂肪を下げる作用に優れた薬が新たに発売になっています。

オメガ3脂肪酸は、脂肪を分解する酵素であるLPL（リポ蛋白リパーゼ）を活性化させ中性脂肪の分解を促進します。また、血小板の働きを低下する作用があるため、出血したときに血が止まりにくくなる一方、血液をサラサラにする働きもあるため注目されています。

オメガ3脂肪酸にはコレステロールの質を改善する働きもあります。LDLの中にも大型、小型LDLがあり、身体に害を与えるのは小型LDLのほうであるため、このオメガ3脂肪酸の作用によってLDLの粒子のサイズを大きくするのです。また、動物実験においては心室性不整脈を低下させる作用が確認されています。

当院では、**オメガ3脂肪酸製剤（ロトリガ）EPA製剤（エパテール）の処方**を行っております。ご相談はスタッフまでお願いします。

