



医療従事者のための「生活習慣提案」応援マガジン

48号

01 動脈硬化のリスク要因
「食後高脂血症」を防ぐ生活習慣のヒント

山下 静也先生 株式会社行徳法人 うんくう総合医療センター理事

02 食と健康
その情報は科学的に信頼できる情報ですか

山岸 良匡先生 医科大学 医学部専攻 社会健康医学 教授

03 睡眠改善
脳の仕組みを活用した冬の快眠術

菅原 洋平先生 作業療法士・ユー・ブリーク株式会社代表

The Wellness Dining

特別編集委員会 賢者の食卓
ダブルサポートの舞台裏

日本医科大学
多摩市山崎院

日々の生活こそが
健康管理のカギ

01

動脈硬化のリスク要因

「食後高脂血症」を防ぐ 生活習慣のヒント

食後に中性脂肪が高い状態が長く続く「食後高脂血症」が、
動脈硬化の新たなリスク要因として注目されています。
空腹時の血液で検査する一般的な健診では見つかりにくいのですが、
メタボリックシンドロームや糖尿病の人は
食後高脂血症が起こりやすいことが分かっています。
心筋梗塞や脳梗塞など突然死のリスクにもつながる
食後高脂血症を予防する生活習慣のヒントを
脂質異常症と動脈硬化の第一人者である山下静也先生にお聞きしました。



山下 静也 先生 ヤマシタ シズヤ さん
地方独立行政法人 りんくう総合医療センター 理事長

1979年大阪大学医学部卒業。
米国シンシアラ大学臨床栄養学専攻修士課程修了。
大阪大学医学部附属病院・病院教授。
同大学院医学系研究科総合地域医療学専攻講座教授などを歴任。
2015年より、りんくう総合医療センター 副理事長兼事務局長に就任。
2020年より現職。
日本動脈硬化学会前々理事長

食後高脂血症予防・改善の基本は、 内臓脂肪を減らすこと

食後高脂血症になりやすいのは、空腹時の中性脂肪値が高い人、
肥満症（内臓脂肪型）、メタボリックシンドローム*や
糖尿病の人だということがわかっています。
そのため、食後高脂血症を予防・改善するには、
飲み過ぎ・食べ過ぎ（とくに脂肪の多い食事）や運動不足などの生活を見直し、
メタボ対策を行うことが基本となります。

内臓脂肪が過剰に蓄積すると、

内臓脂肪細胞から分泌される物質が脂質の代謝を乱し、

食後の中性脂肪の分解も進まなくなるからです。

内臓脂肪を減らせば、中性脂肪値も減っていきます。
目安となるのは、腹囲（へそ周り）。
できれば2か月で3cm減、
少なくとも1cm減をめざしてください。
日頃からベルトをきつめにしておくと、
太るとすぐにわかりますし、
食事の量もセーブできるのでおすすめです。



*メタボリックシンドローム：

へその高さで測った腹囲が、男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、
脂質異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上当てはまる。

食後高脂血症とは

食後の中性脂肪値が異常に高くなり
（あるいはピークになるまでに時間がかかり）、
6～8時間経ってもなかなか空腹時に戻らないことを「食後高脂血症」と言う。
自覚症状がないため、知らないうちに動脈硬化が進んでしまうリスクがあり、
2022年より 非空腹時（食後）中性脂肪値175mg/dL以上が
脂質異常症の新たな診断基準に追加された。
健診や人間ドックでは空腹時の中性脂肪値しか測らないので、
診断には非空腹時（食後）の検査が必要。



内臓脂肪を減らす  は次ページ



アルコールは1日当たり25g以下に!

中性脂肪を減らすのに最も効果的なのはアルコールの制限です。

食事と一緒にアルコールを飲むと、中性脂肪の分解が遅れるので、食後高脂血症を起こしやすくなるのです。

これは極端な例ですが、もともと中性脂肪を分解する酵素の働きが悪い人がアルコールと共に脂肪の多い食事を摂ると、

急性膵炎を起こして命を落とすこともあります。

中性脂肪値が気になる方は、アルコール飲酒の適量を守るように意識してください。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン(2022年版)では、

1日当たりのアルコール摂取量25g以下を推奨しています。

アルコール飲料に含まれるアルコールの量(g)

=アルコール飲料の量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×アルコール比重(0.8)



ビール(5%)
500ml → 20g



チューハイ(17%)
350ml → 20g



日本酒(15%)
180ml → 22g



ワイン(12%)
240ml → 24g
(グラス2杯)



ウイスキー・
ブランデー(43%)
60ml → 20g

図1 純アルコール25g以下に相当するアルコール飲料の目安



脂質を控えて摂取カロリーを減らす!

飲食で得たエネルギーのうち使われなかった余剰分は、内臓脂肪として蓄えられます。つまり、総摂取カロリーを減らし、活動量を増やせば、内臓脂肪は確実に減っていくのです。

食事のカロリーを抑えるコツは、脂質を控えること。

糖質やタンパク質は1g当たり4kcal、脂肪は9kcalと、脂肪のカロリーは高いので、脂身の多い肉や揚げ物を減らすだけでも、カロリーを抑えることができます。

ちなみにお酒のカロリーは純アルコール1g当たり7.1kcalで、ウイスキーや焼酎などアルコール度数の高いものほどカロリーは高くなります。

「蒸留酒は糖質ゼロだから太らない」という俗説に惑わされず、

食事やつまみも含めた総摂取カロリーを意識して減らしてください。

きちんと続ければ必ず効果が出ます!



座っている時間を減らし、身体活動量を増やす!

食事やお酒も楽しみたいなら、運動で内臓脂肪を減らしましょう。

すでにたまっている脂肪を分解するのは有酸素運動です。

有酸素運動を行うと、エネルギーを消費するので、

脂肪細胞や肝臓にたまっている脂肪が分解され、

血中の中性脂肪を分解する酵素の活性が上がるので、中性脂肪値が早く下がります。

必ずしも走る必要はなく、少し汗ばむくらいの速さでひと駅分歩けば十分です。

できれば毎日。少なくとも週に3回、トータルで180分程度をめざしてください。

私もお酒を飲む分、テニススクールに通うことで中性脂肪をためないようにしています。

掃除や庭仕事、洗濯、階段の昇り降り、子どもと遊ぶなど、

生活の中でこまめに動くことでも消費エネルギーを増やせます(図2)。

レジスタンス運動は、たまった脂肪を分解することはできませんが、

脂肪酸やブドウ糖を取り込む筋肉を増やすことで代謝が上がるので、

有酸素運動と併用することをおすすめします。

運動活動	METs 1METs=1kcal/分	生活活動
ヨガ・ストレッチ(2.5)	1	安静に座っている状態(1.0) デスクワーク(1.5)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	2	料理、洗濯(2.0)
水中ウォーキング(4.5)	3	大の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
かなり早いウォーキング(5.0)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
山登り(6.5)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
ジョギング(7.0)	6	
サイクリング(8.0)	7	
なわとび(12.3)	8	階段を速く上る(8.8)

図2 運動や生活活動の強度(座っている状態=1METsとして比較)