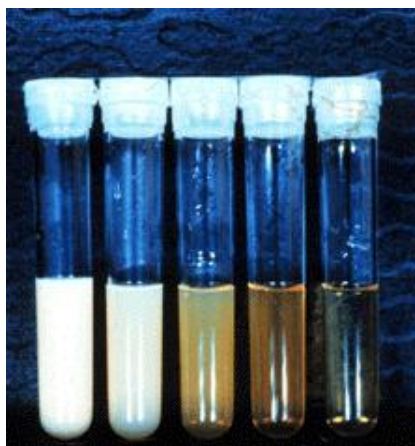


あなたに忍び寄る…

～心配なのは肝機能だけじゃない～

お酒の飲み過ぎで中性脂肪も上がること、ご存知でしたか？



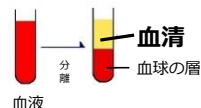
正常な血清
⇒ 透明で淡黄色（一番右）

中性脂肪値が高くなるほど
血清が濁ってくる

中性脂肪1,000mg/dL以上
⇒ アブラで真っ白（一番左）

血清とは…

採血した血液を放置しておくと分離します。赤血球や白血球などの血液成分はひとつに固まって底に沈みます。透明で淡黄色の「上澄み」部分を血清と呼びます。



出典：厚生省HP「成人の飲酒実態と関連問題の予防について」より

2015年度定期健診結果で、ニッパツグループ20社4,528名のうち

- ・ 中性脂肪150mg/dL（基準値外）だった方は約**5人に1人**。
- ・ 300mg/dL以上（要受診レベル）だった方は**147人**。
- ・ 1,000mg/dL以上（要至急受診レベル）だった方は**5人も！**

アブラまみれの血液が 身体中をグルグル巡っていても
自覚症状はありませんが、確実に動脈硬化は進んでいきます。

中性脂肪高値は、食べ過ぎ・飲み過ぎと関連しています。

☞ 中性脂肪値が高いと…

- * HDL（善玉）コレステロールが減少
- * VLDL（超悪玉）コレステロールが増加
⇒ VLDLは血管壁に入り込みやすく酸化されやすい。
- * 血液の粘度が高まる
⇒ 血管が詰まりやすく、血管壁に無理な力が加わる。
血管が破れやすくなる。
- * 炎症が促進される
⇒ 血管内壁の細胞が傷ついて炎症を起こす。

これらのことが同時に起こり、動脈硬化が更に進む。

23gのアルコールで
中性脂肪が10mg/dL上昇

アルコール23g相当の
お酒の量

お酒の種類	量
ビール	600ml
日本酒	1合
焼酎	80ml
赤ワイン	250ml