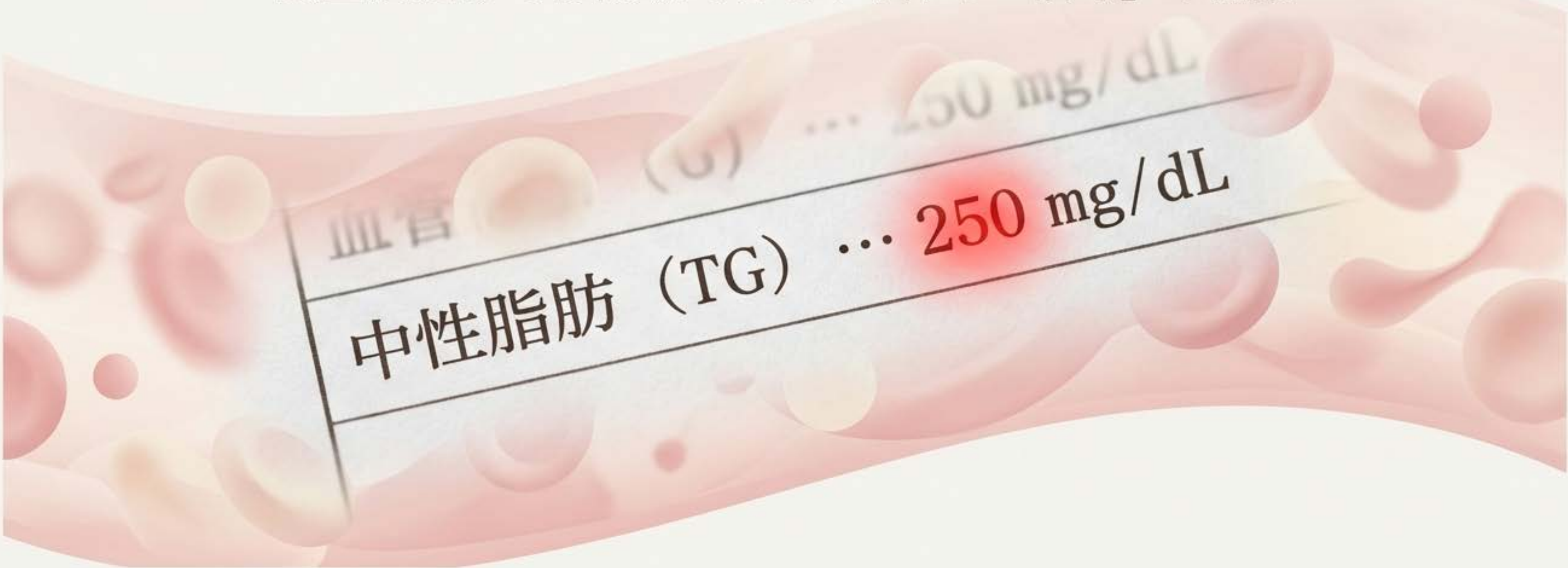


その中性脂肪、本当の原因を知っていますか？

食生活だけでは説明できない、体の「信号」の物語



血管 (U) ... 250 mg/dL

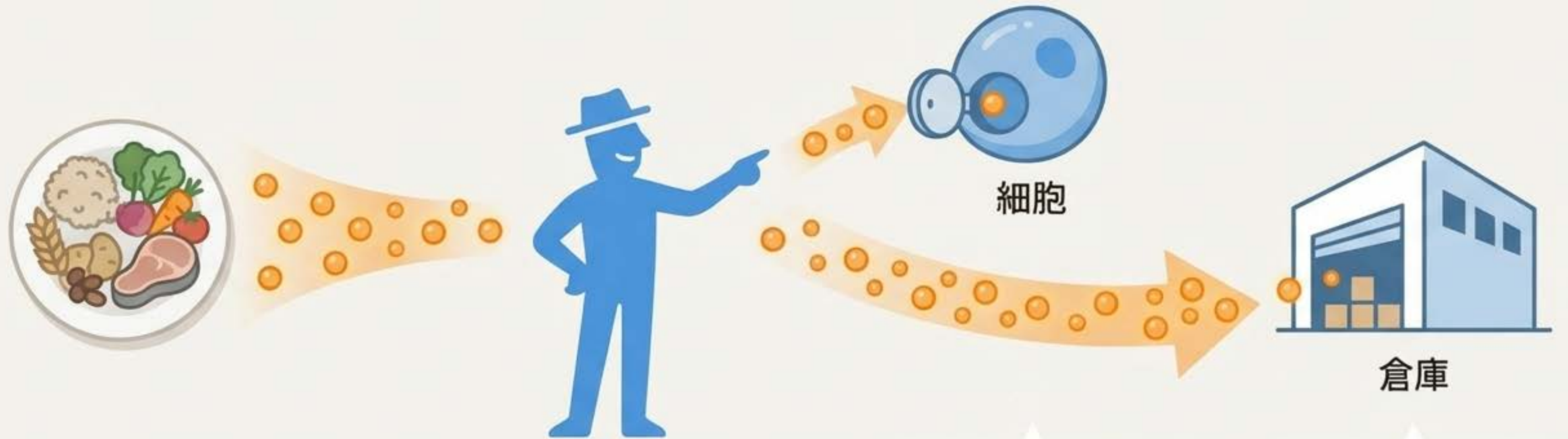
中性脂肪 (TG) ... 250 mg/dL

「なぜ？」多くの人が抱える素朴な疑問



油っこい食事は控えている。甘いものも我慢している。なのに、なぜか健康診断で中性脂肪（TG）の値だけが高い...

物語の主役：エネルギーの管理人「インスリン」



食事で摂った糖を、細胞がエネルギーとして使えるように「ドアを開ける」役割。

余ったエネルギーを、いざという時のために「倉庫に貯蔵する」司令塔。

インスリンの、もう一つの重要な仕事



血糖値を下げるだけではありません。インスリンは、脂肪の「倉庫」からエネルギーが勝手に出ていかないように監視する、強力な「ブレーキ」の役割も担っています。

第1章：かつて、それは生存のための「超能力」だった



人類の祖先は、常に飢餓や感染症の脅威と隣り合わせでした。食べ物がある時にエネルギーを効率的に蓄え、緊急時にそれを使える能力が、生き残るための鍵でした。

緊急事態！ブレーキを解除せよ



飢餓や感染症の時、体は蓄えた脂肪をエネルギー源として動員する必要がありました。

そのために、一時的にインスリンの「ブレーキ」を緩め、脂肪倉庫からエネルギー（遊離脂肪酸）を放出する仕組みを持っていました。これが「生理的インスリン抵抗性」です。

第2章：しかし、世界は一変した



飢餓から飽食へ

- 24時間、いつでも高カロリーの食事が手に入る時代。

身体的ストレスから精神的ストレスへ

- 絶え間ない情報、仕事のプレッシャー、運動不足。

第3章：ヒーローの誤作動：ブレーキが効かなくなる

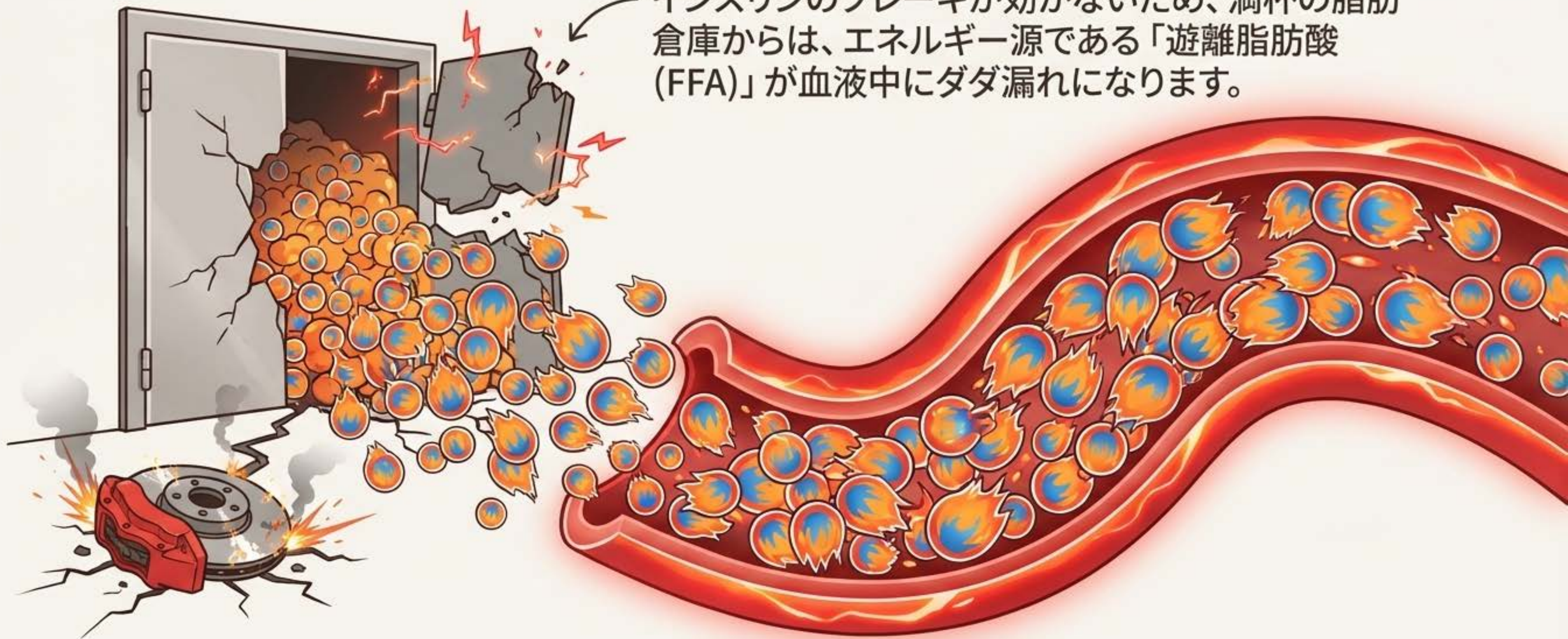


現代の環境では、脂肪の「倉庫」は常に満杯状態。この過負荷と、それに伴う慢性的な微弱な炎症が原因で、細胞はインスリンの「声」が聞こえにくくなります。

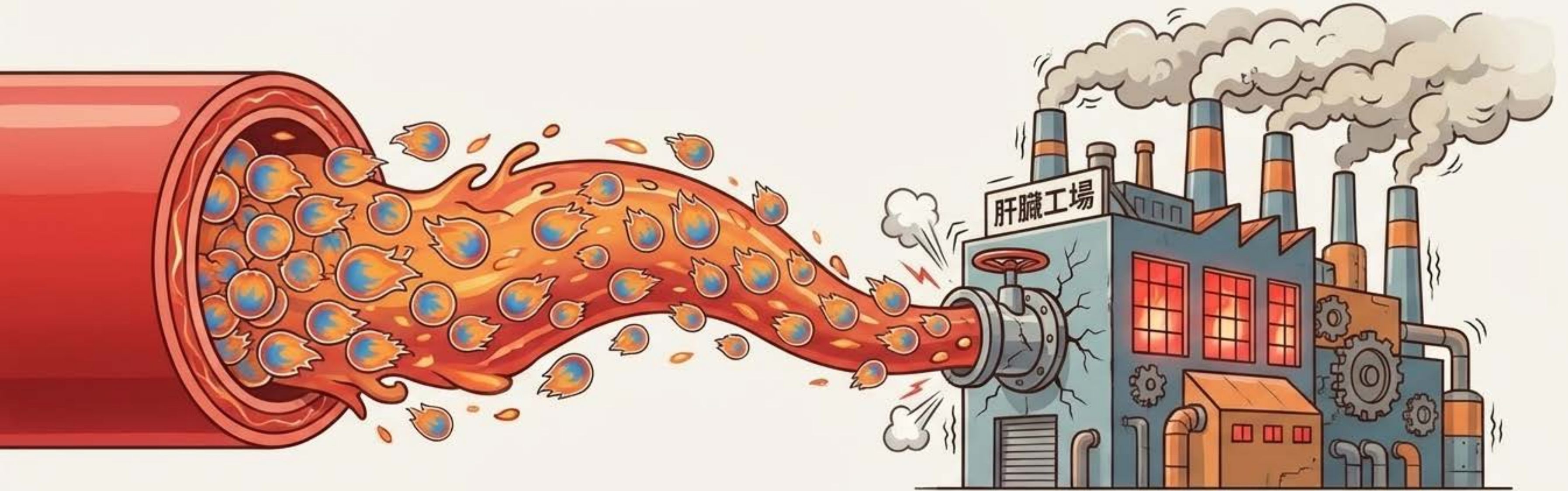
これが「インスリン抵抗性」。かつての緊急システムが、常に作動しっぱなしの状態です。

壊れたブレーキ、止まらないエネルギー漏出

インスリンのブレーキが効かないため、満杯の脂肪倉庫からは、エネルギー源である「遊離脂肪酸 (FFA)」が血液中にダダ漏れになります。



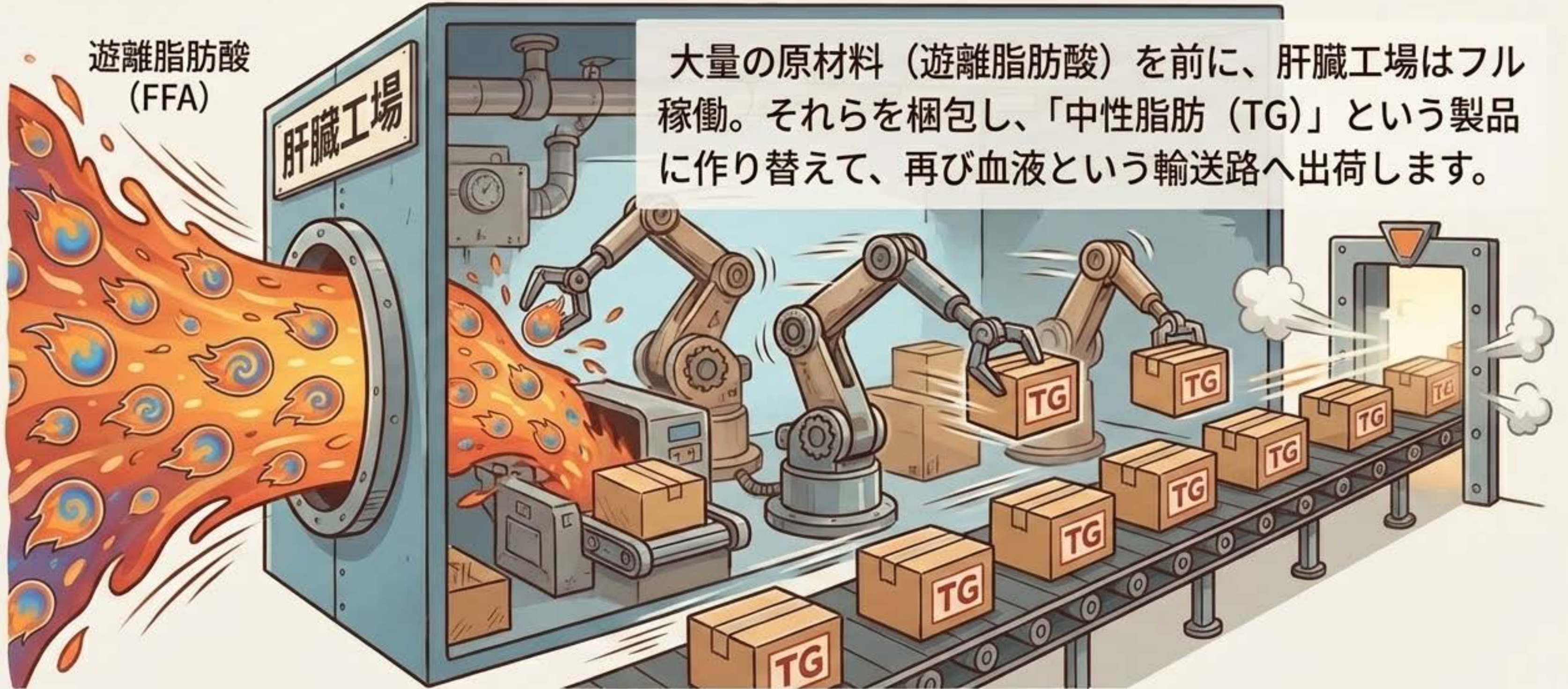
第4章：予期せぬ結末：工場の暴走



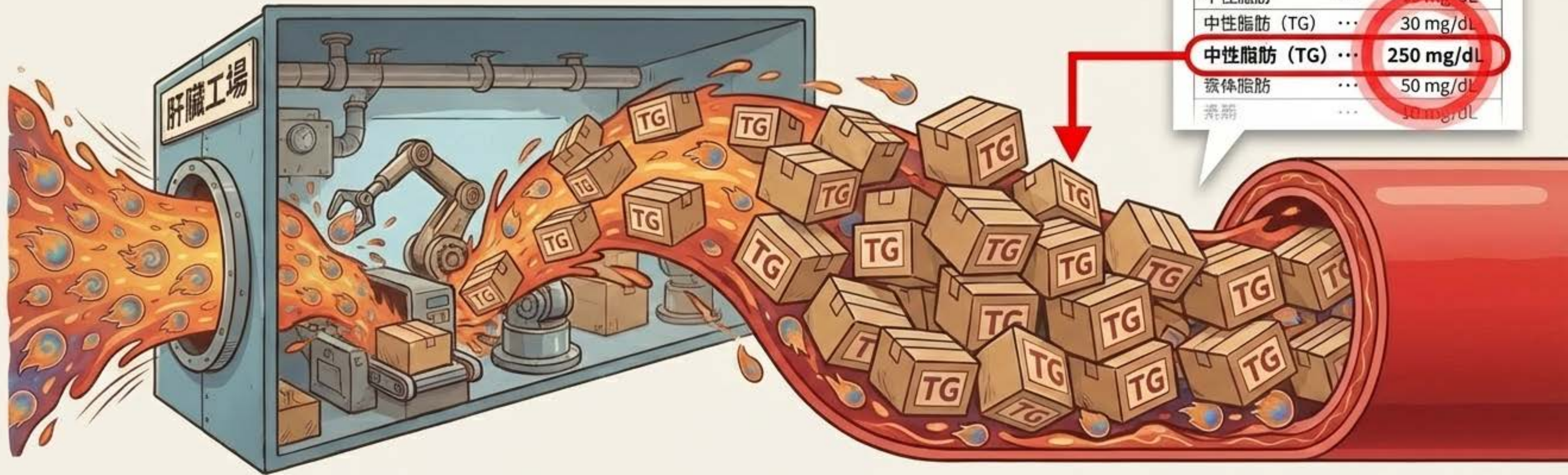
血液中に溢れ出た大量の遊離脂肪酸は、体の化学工場である「肝臓」に殺到します。

肝臓は、この予期せぬ大量の「原材料」の処理に追われることになります。

原材料が多すぎる！ならば製品にして出荷するまで



そして、血液中で「大渋滞」が起きる



肝臓工場から絶え間なく出荷される中性脂肪 (TG) 。
これが、あなたの血液検査の結果に「高TG血症」として現れるものの正体です。
脂肪の摂りすぎだけでなく、「ブレーキの故障」が根本的な原因だったのです。

原因から結果までの流れ



中性脂肪だけの問題ではない



インスリン抵抗性は、多くの生活習慣病の根っこに共通して存在する「土壌」のようなものです。

臨床への示唆：木を見て森も見る

高トリグリセリド値



高トリグリセリド値

全身のインスリン抵抗性



治療の焦点は、脂質の管理から、インスリン抵抗性そのものの改善へと移行する必要がある。

エピソード：壊れたブレーキを修理するために



この問題は、私たちの古い体の仕組みと、新しすぎる現代環境との「ミスマッチ」が原因です。
幸いなことに、このミスマッチは埋めることができます。

食事や運動などの生活習慣を見直すことで、細胞のインスリンに対する「聞こえ」を良くし（感受性を改善し）、
ブレーキの機能を回復させることが可能です。