



<コレステロール>

2009年8月 / 第13号

今年の夏もまだまだ中盤。みなさんどのようにお過ごしですか？

これから厳しい暑さが続きそうですが、めげずにがんばりましょう!!

さて、この「おいしい時間」も、今年度で3年目を迎えました。

今後ともよろしくお願い致します。 今回のテーマは「コレステロール」です。



コレステロールについて

健康診断などで、コレステロール値の高さを指摘された経験はありますか。

LDL コレステロール、HDL コレステロール、善玉・悪玉コレステロールといったフレーズを耳にしたこともあると思いますが、いったいそれらは何なのでしょう??

コレステロールとは脂質（脂肪）の1種です。脂質は、水に溶けないため、水になじみやすいたんぱく質などと結びつき、「リポたんぱく」として血液中に存在します。血液検査で数値が出る中性脂肪も同じく脂質の1種です。このリポたんぱくは含まれる成分の違いにより、いくつかに分けられ、その中にLDLとHDLがあります。

このうちLDLはコレステロールの運搬役で、全身の組織にコレステロールを運びます。増えすぎたコレステロールは病気を招くため、LDLコレステロールは「**悪玉コレステロール**」と呼ばれます。一方、HDLはコレステロールの回収役。余分なコレステロールを回収して、肝臓に戻り排出するため、HDLコレステロールは「**善玉コレステロール**」と呼ばれます。

《コレステロール値は低ければいいのでしょうか?》

コレステロール値が高いと病気を引き起こすことから、コレステロールそのものが悪役ととらえられがちですが、それは大きな間違いです。コレステロールは人間の体の営みに大切な3つの役割を持っています。

- ① 体を構成する細胞を包む細胞膜を作っている
- ② 生命維持に欠かせないホルモンの原料となる
- ③ 食べ物の消化に関わる胆汁酸の原料となる

したがって、コレステロール値は少なすぎてもいけないのです。少なすぎる状態を「低コレステロール血症」といい、貧血などの症状が現れます。

『中性脂肪とメタボ』

☆血液中の中性脂肪はリポたんぱくの1つであるVLDLとして運搬されます。このVLDLは、中性脂肪を運び終えたあとはコレステロールを運ぶLDLに変わります。したがって、中性脂肪が増えると、結果的にLDLが増えてしまい、コレステロール値の上昇につながってしまいます。

この中性脂肪値とコレステロール値は『メタボリックシンドローム』の基準として使用されています。

☆中性脂肪が150以上またはHDLコレステロール40以下☆
上の条件を満たす人は“メタボ”の可能性あり…。
健康診断の結果をチェックしてみましょう。

先に述べたように、コレステロール値は少なすぎてもダメなのですが、やはり高いと病気を引き起こしてしまいます。

LDLが増えすぎたり、HDLが少なすぎると、過剰になったコレステロールが血管壁にたまり、血管内がつまり、血流が悪くなってしまいます。この状態を動脈硬化といいます。この動脈硬化により、狭心症・心筋梗塞といった心臓の病気を発症します。

コレステロール値が高くなる原因は、運動不足・アルコール・喫煙・ストレスなどさまざまですが、1番の原因は食生活の乱れです。

食べすぎや偏食など誤った食生活は高コレステロールを招きます。食生活を改めることで改善することができます。食事療法の基本は2つ。まず、量を減らすこと。次に、栄養バランスのよい食事をとること。これらを実行するだけでも、コレステロール値が下がります。

また、1日の食事を日記として記録しておくのもいい方法です。



(社)鹿児島県
薬剤師会
試験センター
食品医薬検査課

〒890-8589

鹿児島市与次郎2-8-15

TEL: 099-253-8935

H21. 8. 3

当センターではコレステロールの検査を行っております。また、その他の詳しい検査項目・料金などはお気軽にお問い合わせください。