

健康だより

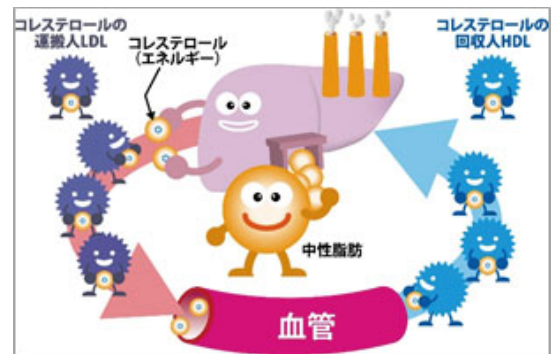
コレステロールって何？

コレステロールは、人間の体に存在する脂質のひとつです。有害物質のように見られていますが、コレステロールは細胞膜・各種のホルモンなどを作る材料となり、体に必要な物質です。

2割～3割が体外からとり入れられ、7～8割は肝臓などで合成され、その量は体内でうまく調整されています。

「悪玉コレステロールと善玉コレステロール」

血液中にとけ込んでいるコレステロールには、肝臓のコレステロールを体全体に運ぶ役割を持つ LDL と、体内の血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ役割を持つ HDL があります。LDL は体にコレステロールを貯めるので「悪玉」、HDL は回収するので「善玉」と呼ばれています。



LDL と HDL、このふたつのコレステロールのバランスが崩れて、血液中のコレステロールが過剰となるのが、脂質異常症と呼ばれる状態です。血中脂質の値が基準値から外れた状態は、動脈硬化を促進します。特に、LDL コレステロールは単独でも強力に動脈硬化を促進させます。

「脂質異常症を改善するには」

第一に行うべきことは、「飽和脂肪酸」を摂り過ぎないようにすることです。飽和脂肪酸は、肉の脂身（鶏肉の皮も含む）、バターやラード、生クリームなどに多く含まれます。カカオやインスタントラーメンなどの加工食品にも含まれています。

一般的に、冷蔵庫の中で白く固まっている油脂は、飽和脂肪酸の多い油脂であることが多いです。

また、運動（毎日合計30分以上が目標）、減量、禁煙により HDL コレステロールの上昇が見込まれます。

（JA兵庫厚生連）

参考：山岸良匡，脂質異常症，e-ヘルスネット，厚生労働省（2019）

家光素行，脂質異常症を改善するための運動，e-ヘルスネット，厚生労働省（2019）