



日本の約 206 万人が脂質異常症だと言われています。健康診断の結果を見て、コレステロール値や中性脂肪が気になった方もいるのではないのでしょうか。異常値を放置しておく、動脈硬化から狭心症や脳梗塞を引き起こし、突然死もありえます。健康の為に、平常値に近付け、キープしましょう！



コレステロールってナニモノ？

コレステロールは脂質の一種で、人間の全身を作っている細胞の膜を作ったり、性ホルモンや副腎皮質ホルモン、胆汁酸などを作る材料です。また、ビタミン類などを代謝する役割もあり、人間の身体にとって、とても重要な役割を担っています。コレステロールには、**LDL (悪玉)** と **HDL (善玉)** の 2 種類あり、**LDL (悪玉)** は、血流に乗って体の各所に必要な材料を運ぶ役割をしています。しかし、運ぶ量が細胞の必要数をオーバーすると、血管内壁にへばりついてしまい「動脈硬化」を引き起こします。その血管内壁の余分なコレステロールを回収し血液の流れをよくして動脈硬化を防いでくれるのが **HDL (善玉)** です。



第 3 のコレステロールの存在

実は、**LDL** と **HDL** の数値を合計しても、総コレステロール値には足りません。その不足分が第 3 のコレステロール「レムナント」です。血液中のリポたんぱく（中性脂肪やコレステロールがたんぱく質と結びついた複合体）が分解されて生じる残り屑なのですが、最近の研究で、動脈硬化を引き起こす大きな要因となることが分かってきました。つまり、総コレステロール値から **HDL (善玉)** をひいた数値が、血管に悪さをするコレステロールだと言えます。
【総コレステロール値】 - 【HDL (善玉) 値】 × 150~169mg/dL ⇒ やや危険 170mg/dL~ ⇒ 危険

中性脂肪ってナニモノ？

中性脂肪とは、人間の体を動かすエネルギー源となる物質です。主に食物から取得された脂質で、体内で使い切れずに余ったエネルギーが中性脂肪として蓄えられます（いわゆる、体についたぶよぶよ贅肉、皮下脂肪のことです）。この中性脂肪があるお陰で、私たちは外気に左右されることなく、体温を一手に保つことができます。また、内臓を衝撃から守る役割もしています。

しかし、血中の中性脂肪値が高すぎると「脂質異常症」という状態になります。内臓脂肪型肥満の方に多く、**LDL (悪玉)** を増やし、**HDL (善玉)** を減らして、全身の血管の動脈硬化の原因を作ります。動脈硬化はサイレントキラーと呼ばれる危険因子ですので、積極的に中性脂肪対策をしていく必要があります。



コレステロールと中性脂肪を正常値にする方法

高 **LDL (悪玉)** に対しては、運動よりも食事療法が効果的です。まずは 1 カ月間、肉や卵などの動物性脂肪を徹底的にやめてみて、体が食事の変化に反応するかどうかをテストするのがよいそうです（反応が出る人は、**LDL (悪玉)** 値が顕著に下がります）。もし、食事を改善しても効果がなければ、投薬ということになりますが、動脈硬化がない場合は、薬は必要ないそうですので、自分で判断せず、お医者さんに相談してください。

タイプ	血中脂質値	主な原因	対策	効果が期待できること
LDL (悪玉) 値が高い	140mg/dL 以上	飽和脂肪が多い食事、過食	食生活の改善	○ 食物繊維（海藻、豆類、きのこ類等）、オレイン酸（オリーブ油、ナッツ類）EPA・DHA（青魚）などの不飽和脂肪酸を含むもの等
				× トランス脂肪酸を含む食品（マーガリン、スナック菓子、ファーストフード等）、飽和脂肪酸の多い食事（バター、ラード、カップ麺等）
HDL (善玉) 値が低い	40mg/dL 未満	運動不足、肥満・喫煙	運動 禁煙	有酸素運動（1日30分程度の軽いジョギングなど） 筋力トレーニング、中性脂肪を減らす
中性脂肪値 が高い	150mg/dL 以上	糖質やアルコールの摂り過ぎ	運動禁煙 食生活の改善	○ EPAやDHAが豊富な青魚は積極的に食べる（いわし、さばなど）
				× トランス脂肪酸多く含む食品（クッキー、ケーキ、インスタント食品など）、糖分の多いお菓子やジュース、アルコール等

LDL (悪玉) と中性脂肪対策は似ているので、頑張れば、全ての数値が改善されそうですね！