

7月 コレステロールが気になったら

令和01年07月01日



●健診の「血中脂質」に注目

私たちの血液中に含まれる脂質には、コレステロールや中性脂肪が存在します。

「コレステロール」や「中性脂肪」と聞くと、“健康によくない”というイメージを持ってしまいがちですが、中性脂肪は体を動かすための貯蔵用のエネルギー源となり、コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸のもとになる体に必要不可欠なものです。

大切な働きをするこれらの脂質ですが、LDL コレステロール(悪玉)や中性脂肪が増えすぎたり、HDL コレステロール(善玉)が少なすぎたりすると、「脂質異常症」につながります。

脂質異常症になっても自覚症状はありません。気づかないまま放置すると動脈硬化(血管が弾力を失い、もろくなる状態)を促進し、命に関わる脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。

そこで、健診を受けて脂質の異常を早期発見することが大切になります。

コレステロールの働き

コレステロールはそのままでは血液に溶けにくいので、LDL や HDL などのリポ蛋白という粒子に含まれて、血液の流れに乗って体の隅々まで運ばれます。

LDL コレステロール(悪玉)

肝臓でつくられたコレステロールを血管を通じて全身に運びます。LDL は体にコレステロールを貯め、動脈硬化の原因になるため「悪玉」と呼ばれています。

HDL コレステロール(善玉)

血管壁にたまったコレステロールを肝臓へ戻します。HDL は余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を予防する働きがあるため「善玉」と呼ばれています。

⇒これらのコレステロールのバランスが崩れると「脂質異常症」を招きます。

●女性ホルモンとの関係で 50 歳以降に上昇しやすい

一般的に、血液中の LDL コレステロール(悪玉)や中性脂肪は加齢とともに増加します。

男性の場合は、年齢を重ねるにつれ、内臓型肥満をもとに高血圧、高血糖、脂質異常が重なるメタボリックシンドロームを招きやすくなり、45 歳以降に動脈硬化のリスクが高まるといわれています。

女性の場合は、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンが脂質の代謝に関わっているため、閉経前の動脈硬化のリスクはそれほど高くありません。しかし、閉経によってエストロゲンが低下するのに伴い、血液中の LDL コレステロール(悪玉)や中性脂肪が増え、50 歳以降に脂質異常症を疑われる人が増える傾向があり、

動脈硬化のリスクも高まります。

脂質異常症の最大の原因は、高脂肪の食事や過食、運動不足といった不健康な生活習慣です。男性も女性も未病のうち、若いうちから、健康的な生活習慣を身につけておくことが大切です。

●コレステロールを改善する生活習慣

LDL コレステロール(悪玉)が高めの人は、特に食事に気をつけることが大切です。

LDL コレステロール(悪玉)を増やす作用のある肉の脂身やバター、生クリームなど「動物性の脂肪」を控え、

LDL コレステロール(悪玉)を減らす作用のあるオリーブオイルやなたね油などの「植物性の脂」、アジやイワシなどの「魚類の脂」といった良質の脂をとみましょう。

また、鶏卵や魚卵、レバーなど「コレステロールの多い食品」を減らすとともに、緑黄色野菜や海草類、きのこ類などコレステロールの吸収を抑える働きがある「食物繊維」を多くとりましょう。

中性脂肪が高めの人は、腹八分目を心がけ、特に清涼飲料水や菓子類などの糖分やアルコールを控えめにしましょう。

さらに、HDL コレステロール(善玉)を増やし、中性脂肪を減らすために有効なのが「運動」です。少し息が弾む程度のウォーキングや軽いジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。運動する時間がとれない人は、「エレベーターではなく階段を利用する」「通勤時に1駅分歩く」「ランチや買い物は少し遠くのお店まで歩く」など、日常生活の中で体を動かす習慣を身につけましょう。また、喫煙はHDL コレステロール(善玉)を低下させるため、喫煙している人は禁煙に取り組みましょう。

[LDL コレステロール\(悪玉\)を減らす作用がある健康レシピはこちら](#)

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛