

<コレステロール>

最近コレステロールについて注意を促しているのをよく耳にしませんか？コレステロールが高いと「脳梗塞」や「心筋梗塞」を引き起こす可能性が高くなる言われています。そこで、コレステロールが体にとってどのような影響を及ぼすか考えていきましょう！

コレステロールとは？

コレステロールは脂肪の一種です。脂肪は「中性脂肪」「リン脂質」「遊離脂肪酸」「コレステロール」の4種類で構成され、リン脂質・中性脂肪は エネルギーの貯蓄に関係しており、遊離脂肪酸・コレステロールは体を構成する働きがあると言われています。コレステロールは体にとって欠かせないものですが、コレステロールを多く摂り過ぎる事で血液検査などで指標になる「善玉（HDL）・悪玉（LDL）コレステロール」のバランスが崩れます。悪玉（LDL）が増え、血管壁に付着して、血管が狭くもろくなり、「動脈硬化」や「高血圧」を引き起こします。この状態で血管がつまると、「脳梗塞」や「心筋梗塞」を引き起こす可能性が高くなります。

※日本人に多い3大死因は1位「悪性腫瘍（ガン）<30.0%>」

2位「心筋梗塞<15.9%>」3位「脳梗塞<11.1%>」で、コレステロールが原因で起こる病気が3大死因に含まれています。

今回はコレステロールが体にとって欠かせないものであることと、コレステロールが多いことで、病気を引き起こす可能性が高くなることについて述べました。次回は、「善玉（HDL）・悪玉（LDL）コレステロール」と対策について述べていきます。