

## <コレステロール 2>

前回コレステロールについてとコレステロールの異常が原因で引き起こす病気について述べました。今回は検診でよく調べる項目の

「善玉 (HDL)・悪玉 (LDL)コレステロール」 と高コレステロールに対する「対処法」を述べていきましょう。

善玉 (HDL)・悪玉 (LDL)コレステロールとは？

血液中の脂肪分を運ぶ役割をしており、善玉 (HDL)は血液中の余分な脂肪分の回収をし、悪玉 (LDL)は肝臓で作られた脂肪を全身に送る働きをします。善玉 (HDL)が少なく悪玉 (LDL)が多いと回収が追いつかず、血管に脂肪が蓄積され、つまってしまい「動脈硬化」「心筋梗塞」「脳梗塞」などを引き起こします。しかし、最近の報告では、善玉 (HDL)が多すぎても動脈硬化を引き起こすと報告されています。

ですから、善玉 (HDL)・悪玉 (LDL)のバランスが大切となります！

脂肪分の上昇させないためには？

①食事：大豆・きのこ類・ねぎなどを食べると脂肪分を下げる作用や高血圧・動脈硬化の防止などの効果があります。逆に脂肪分を上げてしまう食材もあり、卵黄・肉の内臓（レバーなど）・乳脂肪分（チーズ・生クリーム）等があてはまります。気になる方は摂取に注意をしましょう。

②運動：ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動は中性脂肪を下げ善玉 (HDL)を増やし、悪玉 (LDL)を減らす効果があります。

上記のように食事療法や運動療法を行っても変化がない場合は医療機関を受診し、適切な治療を受け疾患の予防をしましょう。