

「コレステロール」って何?

〈コレステロールの働き〉

悪玉と思われるコレステロール、実は体の中では次のような、とても重要な働きをしています。

- ・細胞膜をつくる
- ・ホルモン（副腎皮質ホルモンや性ホルモン）の原材料となる
- ・胆汁酸の原材料となり、消化作用を助ける

でも過剰になると体に蓄積されて悪影響を及ぼします。このような状態を『高脂血症』と言います。

■ 「善玉」「悪玉」コレステロールのそれぞれの働き

- ・善玉コレステロール…体の中の余ったコレステロールを回収し、肝臓へ戻す。「回収屋」
- ・悪玉コレステロール…肝臓からコレステロールを運んで各組織の細胞に届ける。「配達屋」



① ポイント

イメージのよくない「悪玉コレステロール」にも、体にとって大切な役割があります！ただ、コレステロールの量が多すぎると血管の中にたまり、「悪」となってしまうのです。

善玉コレステロールと悪玉コレステロールのバランスに気をつけることが大切なのです。

☆「高脂血症」は血液の中に溶けている脂質が異常に多い状態のことを言います。特に自覚症状もなく、日常生活に不都合なこともないため気付かず、健康診断などの血液検査で発見されることが多いです。

放置しておく、動脈硬化などを引き起こします。とくに高脂血症から引き起こされる動脈硬化は、比較的太い動脈で起こるので、すぐに生命に危険な状態に陥ることも少なくありません。

※**中性脂肪は食事の影響を受けます。**採血検査がある時には空腹時採血をお願いします。

これだけは、今すぐに改善しよう！！

治療の基本は、生活改善と食事療法です。多くの方はこれだけで高脂血症が改善されます。

- ・食事：規則正しくバランスのとれた食事をしていれば、多くの高脂血症は防げます。
—————→ **夜食・間食をやめ、3度の食事をきちんととりましょう！**
 - ・酒：特に高中性脂肪血症の人はアルコールが要因になっていることもあります。
—————→ **週に2日はノン・アルコールデーに！**
 - ・ストレス：ストレスの蓄積は血中のコレステロールを上昇させている可能性があります。
—————→ **上手に発散させよう！**
 - ・タバコ：たばこは悪玉コレステロールや中性脂肪を増やして、血栓を出来やすくします。
—————→ **是非とも禁煙を！**
 - ・肥満：肥満は高脂血症の大敵！肥満になるほど善玉コレステロールが減り、悪玉コレステロールが増えるのです。
—————→ **適正カロリーを知り、エネルギーを取り過ぎないようにしましょう！**
- 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 適正カロリーの目安 = 標準体重 (kg) × 25 ~ 30kcal**
- ・運動：適度な運動は、中性脂肪の分解を助けることが分かってきました。
—————→ **生活の中で運動量を増やしましょう！**