

じょうぶ 丈夫がいいね

786

脂質の一種であるコレステロール。人の細胞膜の生成や維持に欠かせない成分だが、バランスが崩れると危険信号だ。

・動脈硬化の原因

コレステロールは、血液にほとんど溶けない。このため、体内を移動するときには他の成分と結合する。その際、運搬の役割を果たすのが、LDLコレステロールとHDLコレステロールだ。LDLは必要なコレステロールを各組織に運び、HDLは不要なコレステロー

コレステロール①

ルを肝臓へと運ぶ。LDLは「悪玉コレステロール」、HDLは「善玉コレステロール」とも



脂質異常症について説明する横山医長
—七尾市の公立能登総合病院

呼んでいたが、善玉の数値が低い場合も異常に含まれるため、最近では「脂質異常症」と改められている。

横山医長は「悪玉の数値を善玉で割った値が二・五以上であれば動脈硬化が進んでいると考えていい」と注意を促す。この男性は三を超える値で、すぐに生活習慣の改善を始めた。

・自覚症状なし

脂質異常症を改善するには食事を見直すのが効果的である。過食をせず、動物性脂肪の摂取を減らし、食物繊維をたっぷり取る。食事以外では飲酒や喫煙を控え、適度に体を動かすのが有効だ。

脂質異常症は自覚症状が現れず、いきなり脳梗塞や心筋梗塞などを患うことが多い。健康診断で異常が見つかったら、すぐに対処するようにしたい。

「善悪」比率で異常判断

呼ばれる。悪玉は必要以上に増えると血管内に付着し、動脈硬化を引き起こす。一方、善玉は血管内にこびり付いた悪玉を回収する役目を担う。健康診断を受けると、悪玉と善玉の量を知ること

第19部 血液の健康学

とができる。血液1アットリ。当たり、悪玉が二〇ミリ以下、善玉が三九ミリ以下だと注意が必要と言われている。以前は血液中の中性脂肪やコレステロールが異常に多くなつた状態を「高脂血症」と

あることを知った。七尾市に住む五十代の会社員男性は健康診断で悪玉が正常値よりも少し高かった。念のため同病院を受診し、初めて善玉と悪玉の割合が重要で