

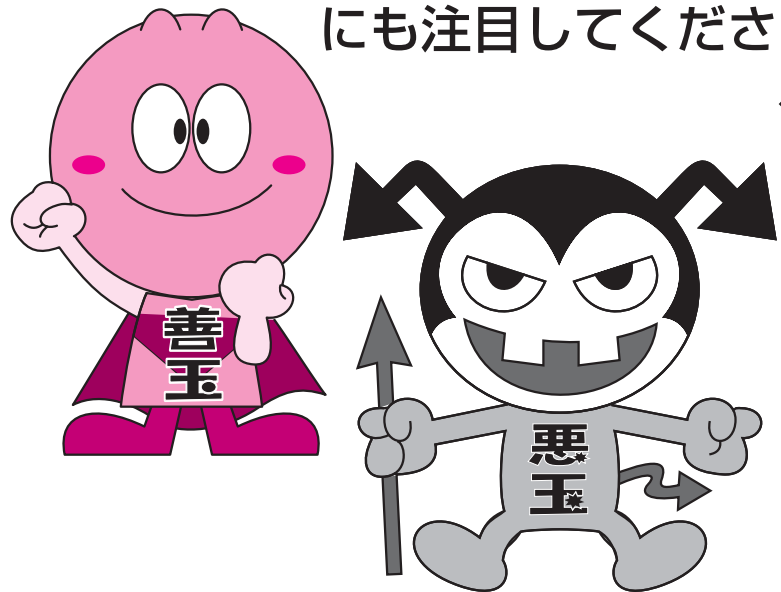
Stop!ざ・メタボNo.34 コレステロールはバランスが大事

コレステロールは脂質の一種で、細胞膜を維持するという大切な役割があり、人間が生きていく上で欠かせない栄養素です。細胞膜の材料となる他にも、ホルモンや食べ物の消化吸収を助ける胆汁の材料として使われています。

コレステロールには、善玉(HDL)と悪玉(LDL)があります。一般的にHDLは、血液中に余っているコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割があり、不要なものを回収するため「善玉」と呼ばれています。もう一方の LDL は、全身にコレステロールを運ぶ役割があります。LDL が増えすぎると血液中にコレステロールが余って、動脈硬化の原因となることがあるため悪玉と呼ばれています。

HDLが少なくてもLDLが多すぎても健康を損ないます。そのバランスが大切です。

血液検査では、総コレステロール値だけではなく、HDLとLDLそれぞれの値のバランスにも注目してください。



◆脂質異常症の診断基準 (空腹時採血)

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール: 140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール: 40mg/dl未満
高トリグリセライド血症	中性脂肪: 150mg/dl以上