

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成20年11月15日号 掲載
高脂血症の話

血液の中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態を高脂血症といいます。これらは血液の中では蛋白の膜に包まれてリポ蛋白という形で移動しています。

コレステロールも中性脂肪も身体にとってはとても大事なもので、細胞膜、性ホルモン、副腎皮質ホルモン、胆汁酸の原料になったり、運動のエネルギーになったりしています。

しかし組織に取り込まれなかったコレステロールは血管の動脈硬化の原因になり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。また使われなかった中性脂肪は肝臓や皮下に蓄えられ、脂肪肝や肥満の原因になってしまいます。

良いコレステロール（HDL）、悪いコレステロール（LDL）といわれますが、コレステロールそのものにはそのような区別はありません。コレステロールの乗り物であるリポ蛋白の比重により性質が区別されます。

高比重リポ蛋白（HDL）由来のコレステロールが多ければ、余ったコレステロールを肝臓に運んで処理する乗り物が多いという事なので長命が期待出来ます。これは軽い運動や肉を魚に変える事によって増やせます。

一方で、低比重リポ蛋白（LDL）が多いと、動脈硬化の原因となります。血管を道路と置き換えれば判り易いかも知れません。LDLという乗り物が多いと事故が多発してガードレールにぶつかる事も多く、ガードレールは傷んでしまいます。

これが血管で起これば粥状動脈硬化です。大きな事故が起こって道路が閉鎖されると、その先には誰も行けなくなります。

脳や心臓の栄養血管はほぼ一本道なので、その先には生命維持に必要な酸素や栄養を乗せた乗り物も行けなくなり、細胞は死んでしまいます。これが脳梗塞や心筋梗塞です。

LDLコレステロールが多いと言われたら、かかりつけの医師に相談しましょう。食事療法、運動療法、薬物療法など適切な方法を教えてくれます。