

## ～コレステロールと生活習慣～

### 1) 「コレステロール」「中性脂肪」とは

「コレステロール」「中性脂肪」は、体内にある脂質（あぶら）の1種です。悪者扱いされることがありますが、どちらも私たちの体にはなくてはならない物質です。

「コレステロール」は、①細胞膜の主な材料 ②副腎皮質ホルモンや性ホルモンの原料 ③脂肪の消費に必要な胆汁の主成分になる等のはたらきがあります。コレステロールの約2/3は主に肝臓でつくられ約1/3は食事から取り入れられています。血中のコレステロールにはLDL（悪玉）コレステロールとHDL（善玉）コレステロールがあります。

「中性脂肪」は、私たちが活動するときのエネルギー源になるほか、体温を保つ働きがあります。主に糖分や脂肪分を材料として肝臓でつくられ、肝臓や脂肪組織に蓄えられます。



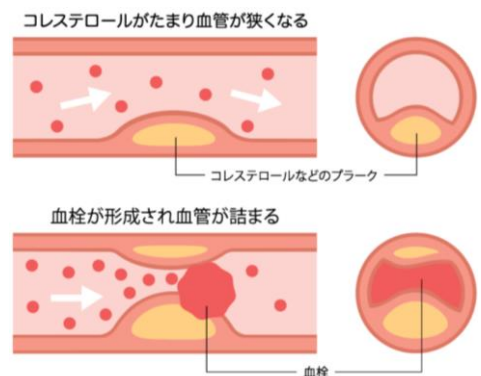
### 2) コレステロールの高い状態が続くと

LDLコレステロールが高いと血管の壁に溜まり、血管の内側が狭く硬くなり、血流が流れにくくなります。この状態を「動脈硬化」といいます。

動脈硬化がすすむと、血管の壁が破れて血栓ができ以下の病状を発症する危険性が高くなります。

脳→脳梗塞 心臓→狭心症、心筋梗塞

手足など→末梢動脈疾患（PAD）



### 3) 脂質異常症の診断基準

脂質異常症は以下の値が基準となります。健康診断などで脂質異常症と診断されたら、自覚症状がなくても一度医療機関を受診しましょう。

- ・ LDLコレステロール 140mg/dl以上
- ・ HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ・ Non-HDL コレステロール血症 170mg/dl以上
- ・ 中性脂肪 150mg/dl以上

（日本動脈硬化学会（編）動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版、日本動脈硬化学会、2017、P54）

### 4) 生活習慣の改善

長年続けてきた習慣を変えるのは簡単なことではありませんが、できることから少しずつ変えていくことが大切です。頑張り過ぎてストレスを溜めないように、長く続けられる方法を見つけましょう。次ページに具体例を示します。

