



心筋梗塞や脳卒中リスクを回避！ 善玉・悪玉コレステロールを知ろう

健康診断でよくチェックされているコレステロールや中性脂肪。その数値や、善玉・悪玉コレステロールといった言葉が気になり始めたものの、その意味となるとよくわからないという方は多いようです。検診結果を軽視し、放置し続けた結果、取り返しつかない事態に陥ることのないよう、竹本稔医師にお話を伺いました。



国際医療福祉大学市川病院
糖尿病・代謝・内分泌科
たけもと みのる
竹本 稔 医師

▼重要な検査値である コレステロールと中性脂肪の役割

一般的な検診で、コレステロールと中性脂肪を測るのは、この二つが血管の状態や、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気のリスクを調べることのできる非常に重要な目安となるからです。

どちらも脂質ですが、コレステロールと中性脂肪は、構造も体の中での役割も全く違います。

まず、コレステロールから説明しますと、すっかり悪役のイメージが強くなっていますが、本来は、細胞の膜を作ったり、色々なホルモンをつくったり、「胆汁酸」という消化酵素のもととなる物質で、生命維持に欠くことのできない重要な物質です。ところが、増え過ぎると動脈硬化を起し、命にかかわる病気の原因となってしまう。一方、中性脂肪は体のエネルギー源となるもので、私達はそれを脂

肪細胞の中に蓄えておいて必要な時に使っています。

患者さんの中にはこの二つを混同されている方が多く、受診の際に「中性脂肪の薬を飲んでみます」と言っていたけれど、実際にはコレステロールを下げる薬だったという方もいらっしゃるのです。この二つをしっかりと切り分けて覚えておいていただきたいと思えます。

▼総コレステロール値だけでなく 悪玉と善玉の数値にも注意

コレステロールには、悪玉と呼ばれるLDLと、善玉と呼ばれるHDLがあります。実は、その中身は同じコレステロールです。

脂質であるコレステロールは、ほぼ水分の血液には溶け込めないため、「リポ蛋白」というカプセルに包まれることで血液に馴染み、体中をめぐることで

ます。

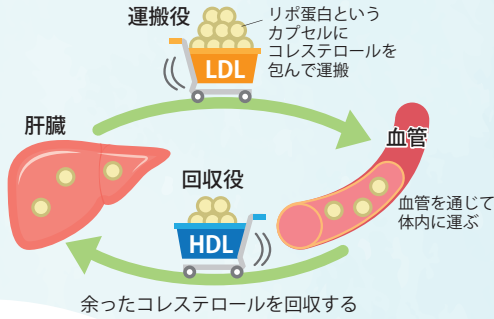
このうち、コレステロールを入れて血管内を移動し、体の隅々まで運んでいるカプセルがLDL（悪玉）です。

LDL（悪玉）コレステロールは、増え過ぎてしまうと血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こしてしまつたため、「悪玉」と呼ばれているのです。

逆に、HDL（善玉）は、余つたコレステロールを体中から回収する役割を果たしているため、「善玉」と呼ばれています。検診結果で、LDL（悪玉）コレステロールの数値が高いということはコレステロールがたまりやすくなつていて、動脈硬化が進んでいる可能性があることを意味しています。

また、HDL（善玉）コレステロールの値が低い場合も、余分なコレステロールがしっかりと回収されず、たまりやすくなつていることを示しています。（LDL・

LDL・HDLの役割図



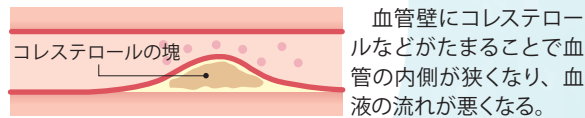
「LH比」も参考に

検診結果で最も注視して欲しいのは、やはりLDL(悪玉)コレステロールの値です。ただし、たとえLDL(悪玉)コレステロールの値が正常であっても、HDL(善玉)コレステロールの値が低いと血管内のコレステロールの回収が間に合わず動脈硬化を起こしやすくなってしまいます。

そこで参考となるのが、両方のバランスを示す数値である「LH比」です。LH比は、LDL(悪玉)コレステロール÷HDL(善玉)コレステロールで求められ、通常であれば**2.0以下**に、高血圧や糖尿病の人は**1.5以下**にすることが望ましいとされています。

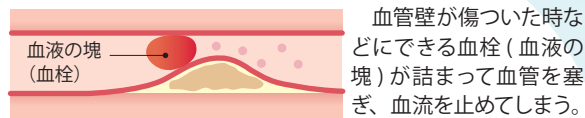
リスクが高まる病気の解説

動脈硬化とは



放置する

心筋梗塞・脳梗塞とは



放置する

最悪の場合 死亡

これは閉経前までは、女性ホルモンが悪玉コレステロールを抑制し、善玉コレステロールを増やす働きを担っていたためです。いづれにしても、コレステロールの数値が上がってきたら早めの健康管理を心がけること、基準値を超えたらまずは一度受診して欲しいと思います。大切な人生を長く健康に暮らすために、せっかく受けた検診で要注意サインが出たら決して無視しないでください。

脂質異常症の診断基準(空腹時)

- LDL(悪玉)コレステロールが **140mg/dL以上**
- HDL(善玉)コレステロールが **40mg/dL未満**
- 中性脂肪値が **150mg/dL以上**

HDLの役割図参照

血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が一定基準よりも多いと、動脈硬化が進んで血管が狭くなり、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を発症するリスクが高まります。この状態を「脂質異常症」と呼びます。

▼あなどれない高コレステロール 自覚症状がないまま命も危険に

脂質異常症となっても、自覚症状はほぼありません。

そのため、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の数値が高く出ても、さほど気にかげぬまま時が過ぎ、ある日突然、

致命的な発作に襲われてはじめて検診結果を無視していたことを後悔する、という人が多いのが現状です。そうならないためには、健康診断等でコレステロール等の値が基準値を超えた時は、早めに受診し、医師の指導を受けることを強くお勧めします。

治療は、食事や運動などの日頃の生活習慣の改善が基本となります。しかし、それだけでは数値が下がらなかったり、糖尿病、慢性腎臓病、高血圧、喫煙などの動脈硬化を進めてしまうリスクがある場合には、薬による治療を行います。

また、早めの受診は自分のためだけに

なく、時に家族を守ることにもつながります。というのは、遺伝的にコレステロールが高くなる「家族性高コレステロール血症」という病気があるからです。

この病気の場合、生活習慣に問題はなく、食べ過ぎでも肥満でもないにも関わらず、10代や20代のうちから動脈硬化が進んでしまいます。中には、若くして心筋梗塞や脳梗塞で命を落とす人もいますため、家族が協力して早期発見・早期治療していくことが特に重要です。

また、女性は男性に比べコレステロールの数値が低いのが一般的ですが、更年期に入ると、いきなり高コレステロールを指摘されることがよくあります。