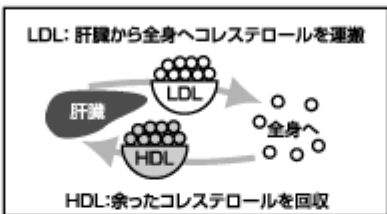




LDLコレステロール値を重要視 動脈硬化の診断基準が変わります

動脈硬化の進み具合を判断するための基準がこの4月に新しくなり、今までの総コレステロール値に変わりLDLコレステロール値を用いることになりました。これは総コレステロール値が高い人の中に動脈硬化の心配のないHDLコレステロール値が高い人も含まれてしまう可能性があるためです。

☆善玉(HDL)コレステロールと悪玉(LDL)コレステロール



コレステロールはそのままでは水に溶けないので水と親和性のある蛋白と結合し、水に馴染みやすい・リポタンパク・として、血液中に存在しています。このリポタンパクはタンパク質の量で比重が異なり、その比重の違いで、5つに分類されます。この中でコレステロールを主に運んでいるのが高比重リポ蛋白(HDL-High Density Lipoprotein)と低比重リポ蛋白(LDL-Low Density Lipoprotein)で、HDLに運ばれているコレステロールをHDLコレステロール、LDLに運ばれているコレステロールをLDLコレステロールと呼びます。

☆LDLコレステロールを下げよう

このHDLとLDL2つのリポタンパクは、コレステロールを運ぶことに関しては全く逆の働きをしており、LDLは肝臓からコレステロールを全身の細胞に運び、その量が多いと血管壁の内膜にコレステロールを蓄積させてしまいます。そうすると血液の通り道が細くなったり、血栓ができてやすすくなり動脈硬化を促進させる訳です。そのため心筋梗塞や狭心症、また脳梗塞などの動脈硬化性疾患の危険が増すこととなります。そのためLDLコレステロールは「悪玉コレステロール」と呼ばれています。これとは逆にHDLコレステロールは、体の隅々の血管壁から余分なコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化の防止につながるため「善玉コレステロール」と言われています。ある一定基準を超えた状態を高コレステロール血症といい、高コレステロール血症の診断基準は、総コレステロールが220mg/dl以上あるいはLDLコレステロールが140mg/dl以上となっています。総コレステロール値が240mg/dlであっても、HDLコレステロールが80mg/dlを超えているような場合はたいてい心配はないといわれています。しかし、LDLコレステロール値が基準の140mg/dlを超えているときは問題になってきます。

1. 野菜をしっかり食べましょう。
①野菜に含まれている食物繊維はコレステロールを吸着し、一緒に排出してくれます。

②緑黄色野菜に多く含まれるビタミンE、ビタミンC、カロチンなどは抗酸化ビタミンと呼ばれ、悪玉コレステロールの酸化を抑える効果があります。

③大豆に含まれる良質のタンパク質には、コレステロールを下げる作用があります。大豆には豆乳や納豆などの加工品も多いので、毎日の食事から摂取しやすい便利な食品です。

2. コレステロールを下げるには、脂肪分はあまり摂らないほうがいいと思われそうですが、脂肪の中でもオリーブオイルなどに含まれている「価不飽和脂肪酸」には、悪玉のLDLを減らして善玉のHDLを増やす働きがあります。

3. イワシやサバなどに多いドコサヘキサエン酸(DHA)にはコレステロールを下げる働きがあり、エイコサペンタエン酸(EPA)には、善玉のHDLを増やす働きがあります。

LDLコレステロール値を下げるため、こうした食品を意識的に摂取し、動脈硬化リスクも下げてください。

村木クリニック 所在地 堺市中区宮園町2-1-6 TEL 0722-727111 FAX 0722-727116