

第3の「コレステロール」 超悪玉コレステロールが注目されている

血液検査の結果表にはLDLコレステロール(悪玉)とHDLコレステロール(善玉)が明記されています。通常、悪玉が多すぎたり、善玉が少なすぎたりすると血管の壁にコレステロールがたまることになり、悪玉の運びコレステロールの量(悪玉コレステロール)が基準範囲内でも、動脈硬化が進みやすい人もいます。悪玉コレステロール全てが危険なわけではなく、悪玉コレステロールにある小型のコレステロールが原因であることがわかってきました。

善玉と悪玉に加え、第3のコレステロールと言える超悪玉コレステロールの存在が注目されています。

☆超悪玉コレステロール(s d L D L)とは

虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)の危険因子の一つに、LDLコレステロールがあります。この悪玉コレステロールはとにかく酸化されやすいのです。コレステロールが活性酸素によって酸化されると、酸化LDLコレステロールと言われる超悪玉コレステロール(s d L D L)に変化します。悪玉コレステロール(悪玉-C)値が正

常でも虚血性心疾患を発症する例も多く、悪玉コレステロールの中でも小型で高比重のs d L D Lは、血中滞在時間が長く、酸化変性をきたしやすいため動脈硬化を起しやすいと言いう特徴があります。普通の悪玉-Cよりサイズが小さいので血管の壁に入り込みやすく、血中での滞在時間も長いことが知られています。このs d L D Lが多ければ多いほど、心臓病になるリスクが高くなり、s d L D Lが少ない人に比べても3倍高いことが報告されています。

ところで厄介なことに今まで、s d L D Lの測定は、困難とされてきました。このため従来の検査で悪玉も善玉も基準値内だから大丈夫と思っている人がいますが、s d L D Lの存在が知られることで、残念ですが安心できなくなりました。しかし、徐々に測定を開始している施設も報告されています。

☆悪玉を超悪玉にする犯人は、中性脂肪です

肥満、メタボリック症候群、糖尿病などで中性脂肪が上昇すると、悪玉-Cの小粒化が起こりやすく、s d L D Lが増加するとされています。

ます。中性脂肪が多いと、悪玉が超悪玉に変化しやすくなります。s d L D Lの数値は通常の血液検査ではわかりません。しかし、血液検査で測定される中性脂肪の値を見れば、超悪玉の数が多いのか少ないのか把握することができます。コレステロール値、特に悪玉コレステロールが高くなってきた方は、中性脂肪の値にも注意しましょう。但し、悪玉が小型化してs d L D Lになる原因は中性脂肪だけではなく、高血糖や高血圧などでも小型化するおそれがあります。コレステロール値だけでなく中性脂肪や血糖、血圧の数値も同時にチェックすることが重要です。

最後に、悪玉がs d L D Lに変化するのには、中性脂肪が主な原因です。中性脂肪を落とすことで、s d L D Lの数値も下げることができます。大事なのは「食事制限」と「適度な運動」です。さらにオリーブ油はアマニ油です。体内に摂取すると脂肪細胞の燃焼効率を上昇させる効果があるオメガ3系の不飽和脂肪酸を多く含んでいますのでアマニ油を使って、中性脂肪を減らしましょう。