

# HDL/LDL/TG

## 動脈硬化のはなし

日本人の死因の上位を占める心筋梗塞や脳梗塞。その最大の危険因子といわれているのが「動脈硬化」です。動脈硬化の主な原因の1つとされているのが血液中に含まれる脂質の異常です。血中脂質の検査では、コレステロール (HDL、LDL) や中性脂肪 (TG) の値から、「脂質異常症」の有無を調べます。動脈硬化の危険度を知るうえで重要な検査です。

### 脂質の検査では何を調べるの？

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、検査では、そのうち「HDLコレステロール」「LDLコレステロール」「中性脂肪(トリグリセリド||TG)」の3種類の脂質の値を調べます。脂質

というと悪者扱いされがちですが、体になくはならない重要な栄養素の1つです。通常、血液中の脂質は一定量に保たれるよう調節されていますが、体内で脂質がうまく処理されなかったり、食事からとる脂質が多すぎたりすると、血中脂質の値が異常値を示すようになることがあります。これを「脂質異常症」といいます。脂質異常症には3つのタイプがあり、いずれも動脈硬化を進行させる重大な危険因子です。



### 脂質の異常は動脈硬化の重大な危険因子

LDLコレステロールは、血液中に増えすぎると、動脈壁に蓄積して動脈硬化を起こします。一方、HDLコレステロールには、動脈壁などにたまったコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。そのため、HDLコレステロールが少なすぎると、余分なコレス

### 要注意!

## 高すぎる「LDL」「TG」、低すぎる「HDL」は

LDLコレステロールや中性脂肪 (TG) の値が高すぎる人、HDLコレステロールの値が低すぎる人は、脂質異常症が疑われるので、次のような対応が必要です。また、脂質の値は、動脈硬化の他の危険因子の有無や程度と合わせて見ることも重要です。動脈硬化の危険因子を複数持っている人は、直ちに対策を講じましょう。

#### HDLコレステロールの基準値 40mg/dl 以上

##### ● HDL35mg/dl ~ 39mg/dl の人

バランスのよい食事と運動習慣を取り入れましょう。また、年1回は健診等で経過をみていく必要があります。

##### ● HDL30mg/dl ~ 34mg/dl の人

3ヵ月以内に医療機関を受診し、再検査を受けることをおすすめします。同時に、バランスのよい食事と運動習慣、禁煙など、生活改善を積極的に実践しましょう。

##### ● HDL29mg/dl 以下の人

直ちに医療機関を受診し、精密検査を受けることをおすすめします。また、生活改善を積極的に実践するとともに、脂質をコントロールするための薬物療法も検討する必要があります。

#### 中性脂肪 (TG) の基準値 149mg/dl 以下

##### ● TG150mg/dl ~ 299mg/dl の人

バランスのよい食事と運動習慣を取り入れましょう。また、年1回は健診等で経過をみていく必要があります。

##### ● TG300mg/dl 以上の人

生活改善だけで脂質をコントロールするのは難しい

#### LDLコレステロールの基準値 119mg/dl 以下

##### ● LDL120mg/dl ~ 139mg/dl の人

バランスのよい食事と運動習慣を取り入れましょう。また、年1回は健診等で経過をみていく必要があります。

##### ● LDL140mg/dl ~ 159mg/dl の人

3ヵ月以内に医療機関を受診し、再検査を受けることをおすすめします。同時に、バランスのよい食事と運動習慣、禁煙など、生活改善を積極的に実践しましょう。

##### ● LDL160mg/dl 以上の人

生活改善だけで脂質をコントロールするのは難しい状態です。直ちに医療機関を受診してください。バランスのよい食事と運動習慣を確実に実行するとともに、動脈硬化の他の危険因子があれば薬物療法も必要です。

状態です。直ちに医療機関を受診してください。バランスのよい食事と運動習慣を確実に実行するとともに、動脈硬化の他の危険因子があれば薬物療法も必要です。500mg/dl 以上の人は、お酒も控えるようにしてください。

テロールが十分に回収されずたまった状態となり、動脈硬化を進めることになり  
ます。  
中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原

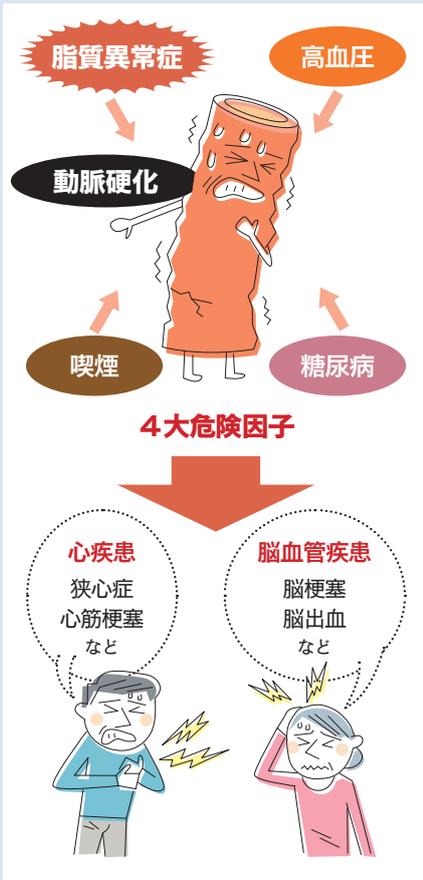
因にはなりませんが、増えすぎると、反比例するようにHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールとのバランスが悪くなります。

# 動脈硬化って、放置するとどうなる？

動脈硬化とは、動脈の壁が厚く硬くなり、そのために内腔が狭くなって血液が流れにくくなった状態をいいます。動脈硬化のなかでも、とくに脂質異常症が深く関わっているのが、「アテローム硬化」と呼ばれるタイプです。

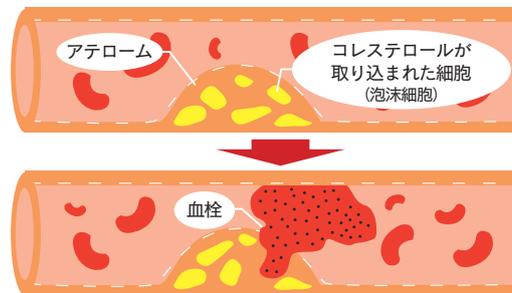
アテローム硬化とは、動脈の内膜にコレステロールが付着し、ドロドロした粥状物質（アテロームという）がたまるもので、心臓の冠動脈や脳動脈など、比較的太い動脈に起こります。このアテロームが内膜から破れて血栓をつくり、血栓が血管を詰まらせると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすのです。

動脈硬化は歳をとれば誰にでも起こりうるものですが、脂質異常症をはじめ、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などといった危険因子を多く併せ持っている人ほど、動脈硬化が進みやすいことがわかっています。



## 動脈硬化とは

動脈硬化を起こした血管



## 脂質をコントロールする生活習慣

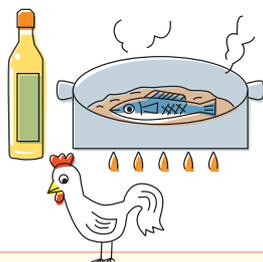
脂質異常症の原因の多くは、生活習慣に潜んでいます。まずは生活習慣を見直し、改善することが大切です。食生活では、食べすぎや飲みすぎを防ぎ、バランスのよい食事を心がけるとともに、脂質のとり方にも注意が必要です。運動には、とりすぎたエネルギーを消費するとともに、LDL コレステロールを減らして、HDL コレステロールを増やす作用があります。適度な運動を習慣として行いましょう。そして、喫煙者は直ちに禁煙を実行してください。

### 脂質の上手なとり方・減らし方

脂質の中でも特にとり過ぎに注意したいのが、動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸や、紅花油やコーン油などに多く含まれるリノール酸です。逆に、オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、しそ油やえごま油などに多く含まれるα-リノレン酸、青魚などに多く含まれるDHAやEPAは、積極的にとりたい脂質です。ただし、どの脂質も高エネルギーなので、総量としてとり過ぎないように注意が必要です。

#### 脂質をバランスよくとる **工夫**

- 調理にはオリーブ油や菜種油（キャノーラ油）を使う
- 1日1食は主菜を魚料理にする
- 肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選ぶ



#### 調理で脂質を減らす **工夫**

- 「揚げる、炒める」よりも、「蒸す、煮る」
- 油を使わず網焼きにする
- 肉類は下ゆでや湯通しをする
- 調理前に脂身や皮を取り除く
- ドレッシングやソースは酢や香味野菜、香辛料などを利用してノンオイルに

