

長寿印西・健康サロン

セコメディック病院

副院長 川越 康博

一、はじめに

半身不随を起こす脳卒中の原因は動脈硬化であり、その促進（危険）因子の一つが、高コレステロール血症で、今回はこの話です。

二、コレステロールの体内での役割と代謝

コレステロールは、体内の各細胞の細胞膜の成分で、性ホルモンや胆汁酸等の原料です。血液中では、水溶性のリポ蛋白と結合して、血液に溶けています。一日の必要量は約 1.5g から 2.0g です。この内約 70% が体内（肝臓等）で合成され、約 30% が食べ物から摂取されます。体外へは、胆汁酸として胆嚢から便

中に排出されます。

三、善玉、悪玉コレステロールと脂質異常症

コレステロールには血管壁に沈着して動脈硬化を起こす

動脈硬化の予防 その3 高コレステロール血症

悪玉と、血管壁からコレステロールをはがして肝臓に貯蓄される善玉とがあります。悪玉を LDL コレステロール（以下 LDL）、善玉を HDL コレステロール（HDL）と言います。血液検査の一般的な正常値は、LDL は 140 mg /dl 以下、HDL は 40 mg /dl

以上です。本来コレステロールは前述の様に体に必要不可欠なものですが、LDL の高値、HDL の低値は、脂質異常症として動脈硬化の原因になります。

四、高 LDL コレステロール血症の改善

食事療法と運動療法の両方を行う事が重要です。

A、食事療法； ①、コレステロールの多い食品摂取量を減らす。その食品は、玉子、（特に黄身）、魚卵（イクラ、タラコ等）、卵から出来たマヨネーズやケーキ等、牛肉豚肉の脂肪分の多い部分、ラード、ウナギ、レバー等です。

②、食物繊維の多い食品は

コレステロールの便中への排出を促進します。その食品は野菜、海藻（わかめ等）、キノコ類、豆類（大豆、豆腐）等です。これを多くとります。

③、適正カロリー摂取。カロリーの過剰摂取は、体内でコレステロールが多量に合成されます。この防止には、カロリー摂取量の適正化です。簡単には肥満の改善と予防で、食事は腹八分にして、間食をしない。お菓子などの甘いものや、油っこい食品（てんぷら、フライ類）は、カロリーが高いので、これを減らすことです。

B、運動療法；軽い運動の有酸素運動を、一回に 30 分以上行うことが脂肪を燃焼することに有効で、週に 3 回以上がお勧めです。

【次号へ続く】