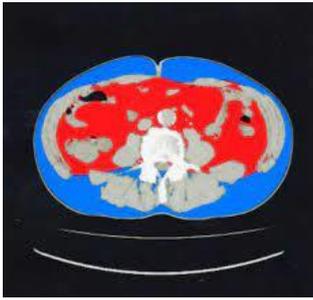


## 脂質の異常 2022.11



健康診断の検査項目の中に脂質の検査があります。総コレステロール (TC)、中性脂肪 (TG) トリグリセライド、HDL コレステロール (高密度リポタンパク) (善玉コレステロール)、LDL コレステロール (低密度リポタンパク) (悪玉コレステロール)、non-HDL コレステロールの検査です。基準値を超えている場合、脂質異常 (高脂血症) と判定されることがあります。脂質異常が保健指導の対象とされているのはこれが生活習慣病と大きく関係しているのに無症状でサイレントキラーと言われながらも積極的な対応がなされないことが多いからでしょう。

コレステロールは細胞膜の主要な構成成分であり、脳、肝臓、神経組織などに多く含まれています。性腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、胆汁酸、ビタミン D の原料などとなって、生命維持に欠かせない重要な物質です。コレステロールの多くは肝臓や小腸で合成され、食品由来はその三分の一以下とされています。また体内で合成される量は摂取量に応じて調節されています。

総コレステロールには HDL コレステロール、LDL コレステロールなどが含まれます。脂質異常を考えると、総コレステロール値だけで判断するのではなく HDL と LDL のバランスを見る必要があります。HDL コレステロールは、コレステロールを回収し、肝臓へ戻す役割があります。LDL コレステロールは肝臓から各臓器へコレステロールを運ぶ役割があります。この 2 つのバランスが崩れ、LDL コレステロール量が過剰になると、動脈硬化の進行から狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを生じる原因となります。

Non-HDL コレステロールは総コレステロールから HDL コレステロールを差し引いた値で LDL コレステロールのほかに中性脂肪の一部などが含まれています。この値が高くなると動脈硬化のリスクが高くなると判断されます。

中性脂肪 (TG) (トリグリセライド) は体脂肪の大部分や肉や魚、食用油などの食品中の脂質で、脂肪酸とグリセロールから構成されています。人や動物にとって重要なエネルギー源で脂溶性のビタミンや必須脂肪酸の摂取にも不可欠ですが取りすぎると体脂肪として蓄えられて肥満を招き生活習慣病を引き起こします。

脂質の値は高くなればよいというものではありません。低すぎても何らかの疾患が隠れていたり、食生活習慣の異常などが原因となることがあります。異常値については危険信号と考え精密検査を受けましょう。

脂質検査の値の判断は生活習慣病などの有無によって異なります。結果はそのままにしておかないで医療機関などでしっかりと説明を受け対応策を考えましょう。

コレステロール値が高いからと言ってコレステロールの多い卵や肉、魚を制限することは、これらの食品に含まれるたんぱく質も制限することになります。なお、卵にはコレステロールが多く含まれていますがタンパク質が豊富な食品として完全栄養食と言われており、一日 1 個食してもコレステロール値には影響を与えないとされています。

脂質異常を指摘されたら生活習慣病が潜んでいないかを確認し、毎日の食生活習慣を見直しましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦