



あると便利な置き薬
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。 編集発行 薬剤師 布村 徳久

コレステロールと中性脂肪の話！

私たちの体にとって、「コレステロール」や「中性脂肪」はとても重要なものです。しかし、そのバランスが崩れて「動脈硬化」が進むと、命に関わる病気を引き起こす危険性があります。今回は、動脈硬化との関係と、コレステロールと中性脂肪について紹介します。

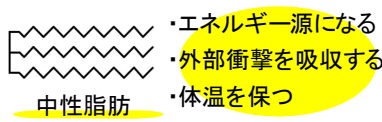
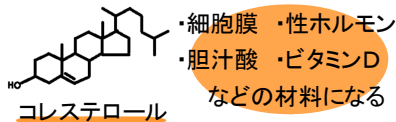


今月の編集協力 野崎 俊祐



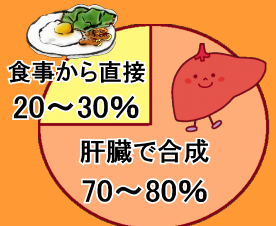
1. コレステロールと中性脂肪とは？

人間の体内の脂質は、体脂肪と血液中の脂質の2つに分けられ、動脈硬化と直接関係するのは血液中の脂質です。脂質は、成分の面から「コレステロール」と「中性脂肪」に分けることができ、コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁などの材料に、中性脂肪は体を動かすエネルギー源になります。



コレステロールの大半は体内で作られる！

コレステロールは主に、糖や脂質から肝臓で産生されます。特に、夜に作られやすいため、夜間の食事には注意が必要です。



厚生労働省は今年4月改訂の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より、コレステロールの上限値を撤廃した。撤廃について、厚労省栄養指導室は「目標量を設定するのに十分な科学的根拠が得られなかったため」と説明する。

今までコレステロールの多い「卵」は、患者扱いでしたが、血中コレステロールの8割は体内で作られ、食事からの影響はもともと少ない。運動不足や糖・脂質の取りすぎに注意する事が大切です。

2. LDL、HDLと動脈硬化の関係は？

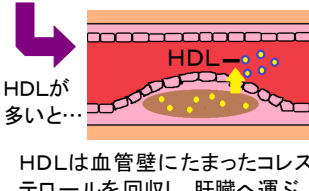
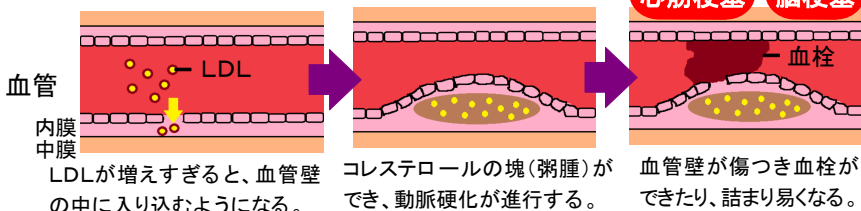
コレステロールは脂質の一種なので、そのままでは水分の多い血液には溶け込めません。そのため、LDLやHDLといったタンパク質に覆われた粒子に含まれて(脂質の乗り物)、血中を流れています。



LDL、HDL(脂質の乗り物)の構造 ※大きさや重さで数種類に分けられる。

LDLは肝臓→全身にコレステロールを運びますが、増えすぎると血管壁に入り込んでたまるため、「悪玉」と呼ばれています。逆にHDLは全身→肝臓に余分なコレステロールを回収するため、「善玉」と呼ばれています。

中性脂肪も増えすぎると、LDLは通常よりも小さくなり(超悪玉LDL)、血管壁に入り込みやすくなるため、注意が必要です。



中性脂肪も、甘いものには要注意！

中性脂肪の産生には、主に2つのルートがあり、ひとつは脂質から、もうひとつは糖から作られます。エネルギーとして消費されなかった糖は、一部肝臓で中性脂肪に変換されて、脂肪細胞に蓄えられます。



脂肪細胞は肥大化する

脂肪細胞は、3~4倍にまで膨張する事ができ、中性脂肪を蓄えます。結果、皮下脂肪や内臓脂肪になり、余った脂肪は血液中に...

積極的に摂取したほうが良い食材

青魚 青魚に多いDHAやEPA等のオメガ3(n-3系)脂肪酸は、氷点下でも固まらず常温でサラサラしています。LDLや中性脂肪を減らすだけでなく、毛細血管の柔軟性を高める事もわかってきました。



野菜・きのこ・海草 食物繊維は、余分なコレステロールの排泄を促し、小腸での吸収を抑えます。



大豆製品 大豆に含まれるたんぱく質は、女性ホルモンに似た作用をもち、血管を保護する働きも注目されています。



3. 生活習慣で動脈硬化を予防

生活習慣の改善のポイントとなるのは、食生活の改善、運動、禁煙です。



- 脂身の多い肉、お酒や菓子類は控えめにする。
脂身の多い肉はLDLを増やす飽和脂肪酸が多く、お酒や糖分は中性脂肪を増やす
- 有酸素運動は、1日30分ほど、食事の3~4時間後に行うのが効果的。
(ウォーキング、水泳、サイクリングなど)
- たばこの煙に含まれる、一酸化炭素はLDLや中性脂肪を増やす働きがある。

食生活のサポートに、オススメの商品あります。
担当の営業マンに、お気軽にご相談下さい。

