

ドクターに聞くQ&A

気を付けていても

# コレステロール値が下がらない

健康診断で「コレステロール値が高い」と言われました。自分では気を付けているつもりなのに、毎回同じことを言われてしまいます。どうしてなのでしょう？

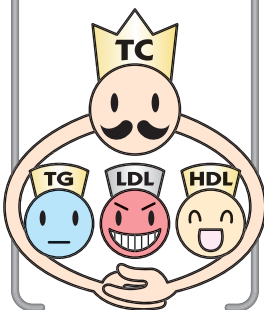


監修

光洋電子工業  
産業医 山之内 照雄 先生

Q1 「コレステロール値」って何？

A いろいろな「コレステロール値」があります。項目の意味を理解しましょう。



①TC【総コレステロール】…血中のいろいろな脂質を合計した値です。220mg/dl以上だと高いということになります。

②TG【中性脂肪（トリグリセライド）】…普段は細胞の中に貯えられているエネルギー源です。150mg/dl以上だと高いということになります。

③LDL【低比重リポたんぱく（悪玉コレステロール）】…コレステ

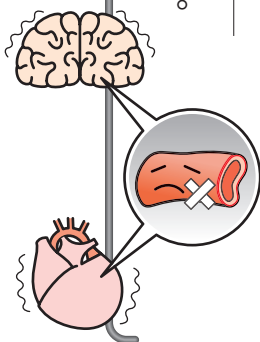
ロールを体内の各組織へ運ぶ配達係です。140mg/dl以上だと高いことになります。

④HDL【高比重リポたんぱく（善玉コレステロール）】…コレステロールを体内の各組織から集めてくる回収係です。40mg/dl未満だと低いということになります。

それぞれの関係は【TCⅡ（TG × 0.2） + LDL + HDL】になります。

Q2 「コレステロール値」が高いと体によくないの？

A 動脈硬化が進行する恐れがあります。



コレステロールは体に必要な成分ですが、多すぎると動脈の壁を硬くもろくしてしまいます。これが動脈硬化です。心臓で起これば「狭心症」「心筋梗塞」、脳で起これば「脳梗塞」という病気になります。「コレステロール値」は高くても、具体的な自覚症状はありません。しかし

将来大きな病気につながるかもしれない、体のサインなのです。

脂肪

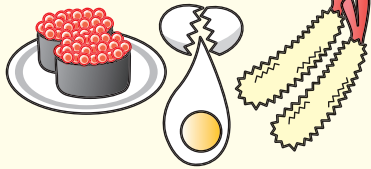


# 1 食事改善 **コレステロール値の改善方法**

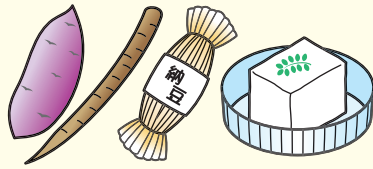
タイプ別の注意が必要です。気をつけるのは脂肪分・コレステロール以外にもあります！

## LDL(悪玉コレステロール)が高いタイプ

- コレステロールの多い食品を控えめに（えび、卵、レバー、魚卵など）



- コレステロールの吸収を抑える食品を多めに（食物繊維、大豆たんぱくなど）



## TG(中性脂肪)が高いタイプ

実はこのタイプの人の方が最も多いのですが、脂肪分とコレステロール以外にも注意点があるのです。

- アルコールを控える（アルコールは分解過程で脂肪の合成を進める酵素を発生。検査の前後で禁酒してみると効果がわかります）



- おやつ・間食での余分な糖分は控える（ブドウ糖はインシュリンによって中性脂肪に変わる。果物に含まれる果糖は中性脂肪の合成を進める）



## 2 生活習慣改善

- 禁煙（たばこはLDLやTGを増やし、HDLを減らします。また、動脈硬化も進行させます）
- ストレスをためない（ストレスは「コレステロール値」に影響を与えます）



## 3 運動

持続的（20分を目安）に筋肉を使う有酸素運動が効果的です。歩行、ジョギング、水泳などが適していますが、血中の「コレステロール値」を下げるためには継続することが重要です。

無理をせず自分のペースで行ってください。



## 4 薬物治療

「コレステロール値」を下げる薬は、値を維持するために飲み続けることになります。そこで心配な副作用ですが、最近の薬剤では大きな問題になるものはないようです。ただし1~3の注意で、薬を飲まなくてもよくなる場合もあります。

基本は食事・生活・運動



## まとめ

日本は世界一の長寿国といわれていますが、これは我が国が世界で唯一、国民皆保険で保護されていることと、現在の高齢の人々が働き盛りに終戦後の食糧難を経験され、粗食が長命と深い関わりを持つがご理解できると思います。

また、皆さんが全て健康で長命であるとは断定できません。自分の健康は医師に委ねるのではなく、自分自身が管理する必要があります。そのためには適度のスポーツと食生活に注意を払い、ファストフード等で簡単に済ますべきではありません。

日本には国民の体質に合った伝統的なバランスのとれた和食があることに誇りをもってこれを活用することが大事であると同時に、日常の生活に時間的ゆとりをもち、できる限り自分の足で歩き適度のスポーツを行うことも健康保持の条件であることを自覚して欲しいものです。

**Q** 卵を減らしたり、食事に注意しているのに「コレステロール値」が下がりませんか？

**A** 自分の「コレステロール値」のタイプについて確認してみましょう。

こういう人がたくさんいますね。「コレステロール値」を下げるためには、①食事改善、②生活習慣改善、③運動、④薬物治療、の4つの方法がありますが、とくに①食事改善については、タイプごとの注意が必要なのです。

