たかべクリニック通信　Vol.75

脂質異常症のあれこれ

今回は Vol.63 で説明した脂質異常症について、詳しく説明します。

コレステロールと中性脂肪？

コレステロールと中性脂肪はそれぞれの役割があり、たくさんあっても、少なくても困るもの。それぞれの役割は以下になります。

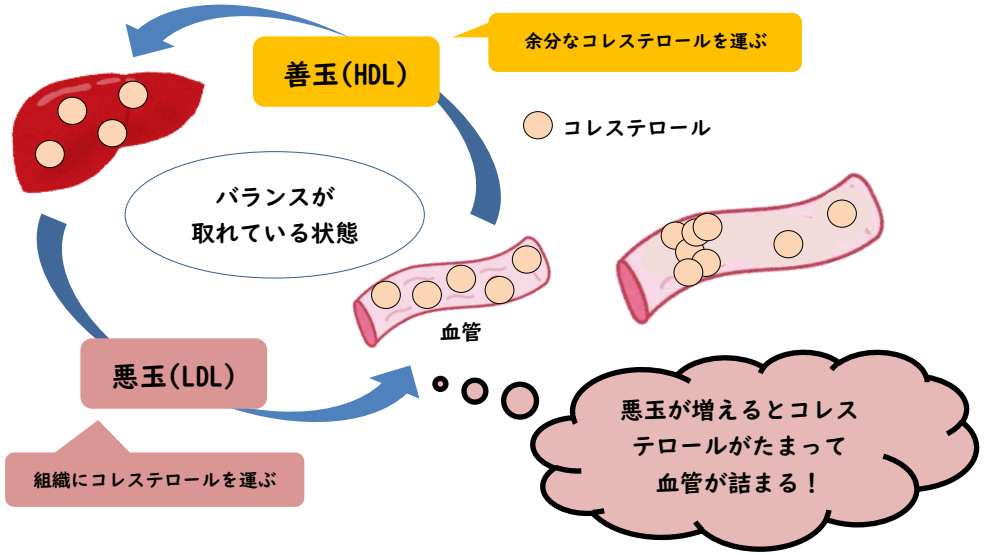
中性脂肪：エネルギーの貯金。直ぐに使えるエネルギー源である糖質が不足した時に中性脂肪が使用されます。また皮下脂肪として存在し外的ショックから体を守ったりもします。

コレステロール：コレステロールは体を作る材料になります。具体的には細胞膜、各種ホルモン、胆汁酸などの材料になります。

悪玉？　善玉？

コレステロールは血液中に含まれる脂質の一つ。

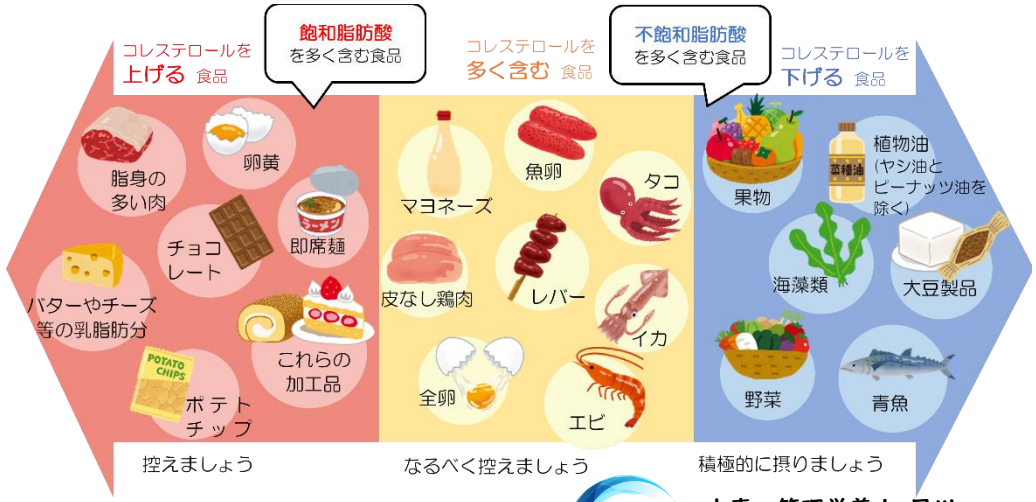
肝臓から全身へコレステロールを配達する物質を悪玉(LDL)と呼び、血管内の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す物質を善玉(HDL)と呼びます。コレステロールは生命維持に重要な役割を果たしますが、悪玉が増えすぎると、悪玉の運ぶ悪玉コレステロールが増え血管壁の中に溜まっていくため、血管壁が厚くなり動脈硬化が起こります。



脂質異常症の原因って？

Vol.63 でもあったように、脂質異常症の原因は特別なことではなく、普段の生活の中にあふれていること。

食事に関しての場合、下図にある飽和脂肪酸を多くとればLDL(悪玉)コレステロールが上がる原因にも。コレステロール値が高い場合は日々の食生活の見直しも大切です。



参照：糖尿病療養指導ガイドブック 2023　P219

文責　管理栄養士　早川
糖尿病専門医　　髙部