



『 コレステロールと動脈硬化について 』

コレステロールは過剰に摂取すると動脈硬化をきたし、心臓や血管に負担がかかることがあります。しかし不足してしまうと細胞膜が弱くなり免疫力が低下したり、めまいや痺れを引き起こすこともあるのです。

そもそもコレステロールには「善玉」と呼ばれるHDLと「悪玉」と呼ばれるLDLがあります。LDLは肝臓で作ったコレステロールを体内の細胞へ運びます。一方でHDLはいろいろな臓器で使い切れず余ったコレステロールを肝臓へもどす役割があります。

一般にLDLは120mg/dl未満、HDLは40mg/dl以上が正常範囲です。

LDLが過剰になると血管の壁にコレステロールがたまり動脈硬化が進行します。これがLDLが「悪玉」と呼ばれるゆえんです。

コレステロールをため過ぎないためには食物繊維が有効です。食物繊維には腸でコレステロールを排泄してくれるものがあり、オクラやヤマイモ、海藻類、こんにゃくなどは特に有効です。

日頃からバランスの良い食事を心がけ、定期健診などで現在の状態を把握するようにしましょう。



鹿児島厚生連病院
循環器内科 早川 裕