

血液中のコレステロール



常陸大宮済生会病院
院長 河野 幹彦 先生

コレステロールは、中性脂肪とともに血液中の脂肪成分の1つです。脂肪は血液に溶けないため、血液中では脂肪成分を蛋白質が囲んでおり、リポ蛋白質と呼ばれています。健康な人の早朝空腹時には、超低比重リポ蛋白質（コレステロールを約20%含む）、低比重リポ蛋白質（LDL：コレステロールを約45%含む）、高比重リポ蛋白質（HDL：コレステロールを約20%含む）があります。

血液中のコレステロールの約80%は肝臓で合成されたもので、食事によるものは約20%です。

<コレステロールの検査>

総コレステロール (HC)	すべてのリポ蛋白質のコレステロールの総量
LDL- コレステロール (LDL-C)	LDL中のコレステロールで動脈硬化を促進（動脈壁にコレステロールを供給）する悪玉コレステロール
HDL- コレステロール (HDL-C)	HDL中のコレステロールで動脈硬化を抑制（動脈壁からコレステロールを除去）する善玉コレステロール

<LDL- コレステロール (LDL-C) の管理目標>

すでに狭心症や心筋梗塞を持っている	100mg/dL未満（できれば80mg/dL未満）
糖尿病や慢性腎臓病、脳梗塞、末梢動脈疾患	120mg/dL未満
高血圧、喫煙者、HDL-Cが40mg/dL未満、耐糖能異常、早発性冠動脈疾患家族歴有（第1度近親者で男性55歳未満、女性65歳未満）	年齢と保有数に応じて管理目標値を設定

- * LDL-Cが高い人は、魚卵を含む卵類、飽和脂肪酸を多く含む動物性脂肪、レバーの過食には注意が必要です。ただし、食事の影響を受けない人もいます。必要に応じてコレステロール低下薬を使用し、管理目標値とします。
- * 喫煙、運動不足、肥満はHDL-Cの数値を低下させます。残念ながらHDL-Cを増加させる薬はありません。

「コレステロール値が高い人が長生きする」と一時マスコミで騒がれましたが、癌や肝臓病、栄養不良、慢性炎症などの病気がある場合にはコレステロールが低下しますので、このような人が調査対象の中に含まれると、「コレステロールが高い人が長生きする」ということになるのです。治療でコレステロールを低下させても問題がないことは多くの調査で明らかになっていますので、自己判断で服薬を中止しないでください。

