

脂質代謝

血中脂質は、コレステロールと中性脂肪が主成分です。コレステロールにはHDLコレステロールとLDLコレステロールがあり、細胞膜、ホルモン、胆汁の構成成分で、体にとってなくてはならない重要なものです。

脂質異常症とは血中脂質が異常に増減した状態を呼んでいます。

脂質異常症でよく見られるのはLDLコレステロール値や中性脂肪値が高すぎたり、HDLコレステロール値が低すぎる場合で、この状態が長く続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化性認知症などが起こりやすくなります。

項目	説明
総コレステロール (T-ch)	血液に含まれるすべてのコレステロールの量で、HDL-ch、LDL-ch、中性脂肪に含まれるコレステロールから算出されます。
LDLコレステロール (LDL-ch)	「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。 LDLコレステロールが栄養の摂りすぎや運動不足または遺伝的要素で増えると、動脈硬化を起こします。 女性は更年期に女性ホルモンの分泌が減少するために、それまで正常だったLDLコレステロール値が上昇することがよくあります。食事や運動面で適正な生活習慣を身につけておくことが大切です。
HDLコレステロール (HDL-ch)	「善玉コレステロール」とも呼ばれます。 抹消組織からコレステロールを運び働きをしています。動脈硬化を防ぐ役割を果たしていますが、HDL-chが高すぎると動脈硬化を起こすこともあります。 運動は、HDL-chを増やす効果があります。
non-HDLコレステロール (non-HDL-ch)	HDL-chを除くコレステロール値を「non-HDLコレステロール」と呼んでいます。 下記の計算式で算出されます。 (non-HDLコレステロール) = (総コレステロール) - (HDLコレステロール)
中性脂肪 (TG)	トリグリセリドともいいます。 細胞でエネルギーを生む燃料として利用されますが、余った分はおなかや皮下に蓄えられて体が太り、肝臓に蓄えられて脂肪肝を生じます。肝臓でも合成されるため、特に糖分の多い菓子類や炭酸飲料、アルコール類は中性脂肪をよく増やします。