

脂質代謝

血液中の脂肪を血中脂質といい、コレステロールと中性脂肪（トリグリセライド）がその主成分です。コレステロールにはHDLコレステロールとLDLコレステロールの2種類があり、この2つを合わせて総コレステロールといいます。これらの脂質の1つ、あるいは2つ以上が異常に増減した状態を脂質異常症と呼んでいます。

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。食べすぎ、飲みすぎや運動不足で体内に余分に溜まった栄養は、脂肪となっておなかや皮下に蓄えられて体が太りますが、血液にも脂質が増えて脂質異常症に陥るのです。

なおタバコは、血管を傷つける働きがありますので、脂質異常症と重なると、動脈硬化が速く進みます。

—基準値表—

項 目		異常域(低)	境界域(低)	基準域	境界域(高)	異常域(高)
LDL-ch		~20	21 ~59	60 ~119	120 ~179	180~
HDL-ch		~34	35 ~39	40 ~		
non-HDL-ch		~89		90 ~149	150 ~209	210~
中性脂肪 (TG)	空腹時 or 食後9時間以上		~29	30 ~149	150 ~299	300~
	食後4時間 未満		~29	30 ~199	200 ~379	380~
	食後4時間~ 5時間未満		~29	30 ~189	190 ~359	360~
	食後5時間~ 9時間未満		~29	30 ~159	160 ~339	340~
T-ch		~139		140 ~199	200 ~259	260~

<p>LDLコレステロール (LDL-c)</p> <p><総コレステロール> (T-c)</p>	<p>コレステロールは細胞膜、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。</p> <p>ところがこのうちのLDLコレステロールが栄養の摂りすぎや運動不足で増えすぎると、それが血管の内面に付着して血管が硬く分厚くなります。</p> <p>そこへ石灰分が沈着するなどして血管が弾力性を失って血管の内腔が狭まると、血液が円滑に流れにくくなります。これが動脈硬化です。このためLDLコレステロールは俗に「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。上まぶたの皮下に黄色っぽい斑点が出ることがありますが、これはLDLコレステロールが溜まってできたもので、黄色腫と呼ばれます。</p> <p>女性は閉経後に女性ホルモンの分泌が急に減少するせいで、それまで正常だったLDLコレステロール値が急上昇することがよくあります。このため動脈硬化が進みやすいので、生理がある若い時分から、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。</p>
<p>HDLコレステロール (HDL-c)</p>	<p>このコレステロールは血管に付着したLDL-コレステロールを取り去って、肝臓に運ぶ働きをしています。つまり動脈硬化を防ぐ役割を果たしているわけです。このため「善玉コレステロール」とも呼ばれます。</p> <p>タバコは上述したように動脈壁を傷つける上に悪玉を増やして善玉を減らしますので、二重に動脈硬化を進めます。これに対し運動は、逆に悪玉を減らして善玉を増やす効果があります。栄養を摂り過ぎない範囲での適度の飲酒も、善玉コレステロールを増やす働きがあります。</p>
<p>non-HDLコレステロール (non-HDL-c)</p>	<p>血管に悪さをするコレステロールのことを、「non-HDLコレステロール」と呼んでいます。</p> <p>non-HDLコレステロールは、下記の計算式で算出されます。</p> <p>(non-HDLコレステロールの値) = (総コレステロールの値) - (善玉コレステロールの値)</p>
<p>中性脂肪 (TG)</p>	<p>細胞でエネルギーを生む燃料として利用されます。しかし栄養を取りすぎると、この燃料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。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。</p>