

【連載】メタボリック健診シリーズ⑤

脂質異常症といわれたら(コレステロール編)

文=清水 雅代(保健師)

表：脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

分類	検査値	
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40mg/dl未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/dl以上

これまでは、総コレステロールが高いと治療の対象としてきたが、実際に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクが高いのはLDL(悪玉)コレステロールが高い場合であるため、LDLコレステロールの管理が重要視されるようになった。

脂

脂質異常症とは、血液中の脂質のバランスが崩れた状態のことで、動脈硬化の大きな原因の一つです。従来は「高脂血症」と呼ばれていましたが、昨年に改められた動脈硬化性疾患予防ガイドラインにおいて、「脂質異常症」に改められました。(診断基準は上表参照)

コレステロールの働き

コレステロールは3分の1が食べ物から作られ、残り2分の1は肝臓などの体内で合成されます。合成されたコレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料として使われます。

※胆汁酸：脂質の消化・吸収を助ける消化液

善玉・悪玉コレステロールって何？

肝臓にあるコレステロールを体内の細胞へ運ぶ役割が、LDL(悪玉)コレステロール。細胞から余分なコレステロールを回収し、肝臓に戻す役割がHDL(善玉)コレステロールです。しかし、悪玉と善玉のバランスが崩れると、血液中にLDLコレステロールが余り、酸化されて血管を傷つけるため、悪玉と呼ばれるのです。

最近分かった超悪玉！

最近の研究では、悪玉コレステロールの中でもスモールLDL(超悪玉)コレステロールが存在することがわかりました。この超悪玉コレステロールは、①サイズが小さいため血管に入りやす

スモールLDL(超悪玉)コレステロールが多くなると考えられる方

- 中性脂肪が数年にわたり200mg/dl以上
- 中性脂肪が150mg/dl以上で、高血圧(135/85mmhg以上) または、空腹時血糖値 110mg/dl以上

い、②酸化されやすい、③LDLコレステロールに比べ血液中にとどまる時間が長いことから、血管を傷つけやすく心臓病や脳卒中の発生リスクがさらに高くなるといわれています。(右囲み参照)

来月は、中性脂肪と超悪玉コレステロールの関係について詳しく説明します。