

コレステロールってなに？

臨床検査技師 山田 佳奈

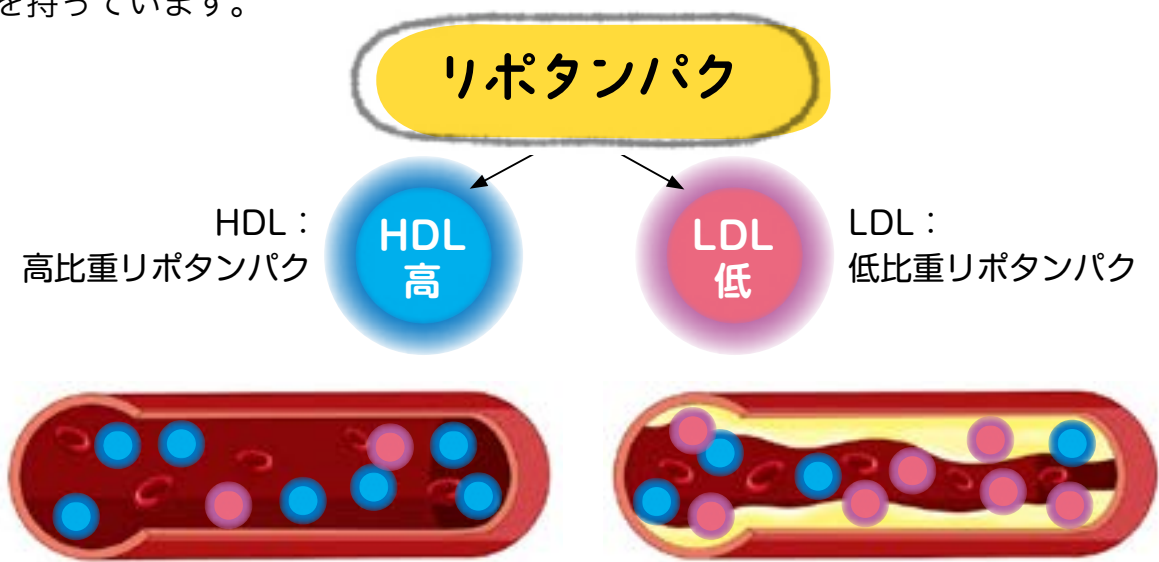
コレステロールは脂質の一種で、動脈効果の原因とされています。何かと嫌われてばかりいますが、細胞膜を維持する大切な役割を担っており、細胞膜の材料となる他、ホルモンや食べ物の消化吸収を助ける胆汁の材料としても使われています。人間が生きていく上で欠かせない栄養なのです。

善玉 (HDL) コレステロールと

悪玉 (LDL) コレステロール

コレステロールは大きく分けて、善玉コレステロール (HDL コレステロール) と悪玉コレステロール (LDL コレステロール) の2つに分けられます。

脂質の一種であるコレステロールは、血液に溶けないためリポタンパクという容器に入れられて血液中を移動します。比重の大きなものを HDL、小さいものを LDL といい、それぞれ異なる役割を持っています。



HDL は末梢組織の血液の中に蓄積した LDL を回収して肝臓に運ぶ役割をしていますので、HDL が高い人は血管に悪玉コレステロールが蓄積されにくいということになります。

LDL は全身にコレステロールを運ぶ役割をしています。しかし、LDL が必要以上に増加すると末梢組織の血液の中に蓄積してしまいます。蓄積された LDL は酸化、変性し、血管壁に入り込んで動脈硬化の原因となってしまうことがあるので“悪玉”と呼ばれています。

バランスを重視

HDL も LDL も人間の体になくてはならないもので、そのバランスが大切です。血液検査では HDL・LDL の2つの値が検査される場合が多く、それぞれの値のバランスを重視されることが多いです。食生活や適度な運動を心がけ日頃の検査データを意識してみてはいかがでしょうか。

