

vol.40 栄養だより

2021.1

小川内科・糖尿病内科クリニック



今月のテーマ: コレステロールとは? 高いとどうしてダメなの?

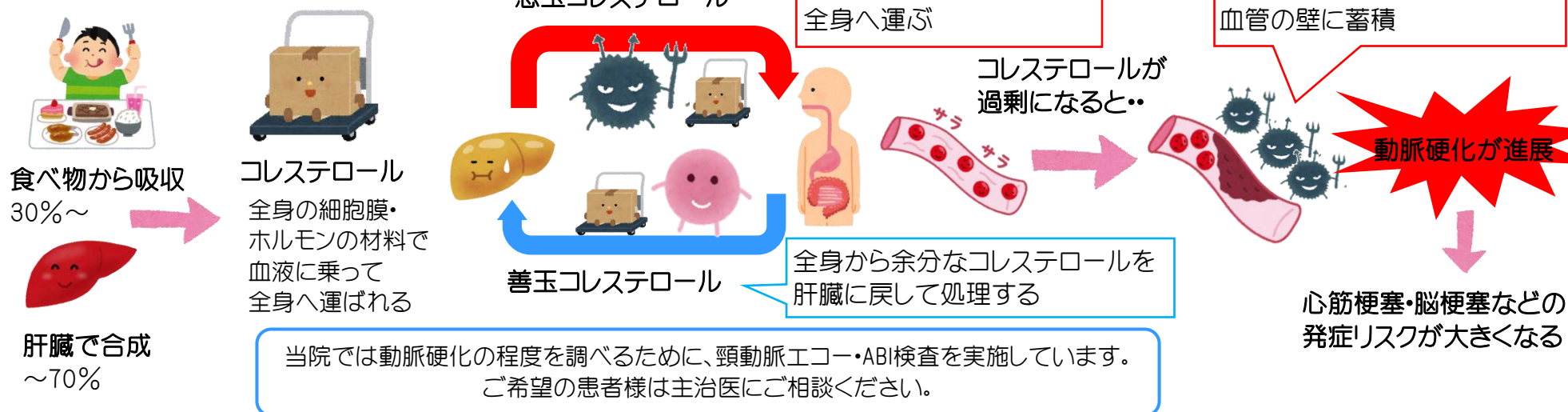
採血結果や健康診断でコレステロールが気になる方は多いのではないのでしょうか。そもそもコレステロールとは? なぜ気を付けないといけないのでしょうか? 今月はコレステロールについて、来月は食事の注意点について特集します。

コレステロールとは、全身の細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料になる脂質の1種です。体内のコレステロールは、食べ物から吸収、肝臓から合成されます。そしてLDLやHDLと呼ばれるカプセルのような乗り物に入って、血液を通して体中に運ばれます。LDL(悪玉)は肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ宅配トラック、HDL(善玉)は全身の余分なコレステロールを肝臓に戻して処理する清掃トラックのような働きをしています。必要量を上回って増えてしまったコレステロールは、清掃トラックの処理が追いつかず、血管壁にコレステロールが溜まってしまいます。

その結果動脈硬化が進展し、さらに血管にたまった脂のこぶが破裂してしまうと急性心筋梗塞という生命にかかわる病気をもたらします。

糖尿病患者さんでは、糖尿病がない人に比べコレステロールが血管にたまりやすく、動脈硬化が進みやすいことが知られています。動脈硬化の発症や進展を防ぐため、LDLコレステロールの値は120mg/dl未満、冠動脈疾患の既往のある患者さんは100mg/dl未満、さらに高リスク病態(慢性腎臓病・メタボ等)を合併するときは70mg/dl未満に管理することが強く推奨されます。

コレステロールの体内での流れ



参照) さかえ2017年4月号「糖尿病患者さんと脂質異常」