

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

タイトル 健康診断結果への対応(10) LDLコレステロール

[2018年4月]

今回はLDLコレステロール(LDLC)についてです。LDLCは血管壁にたまり、動脈硬化の原因となるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。基準値は60-119mg/dL程度です。

脂質異常症と言われる疾患には、①TG \geq 150mg/dL、②HDL $<$ 40mg/dL、③LDLC \geq 140mg/dLの3つが含まれることは、前回お話ししました。このうち今回の話題である③はメタボリックシンドローム(メタボ)の基準に入っていません。従ってこの数値が高くてもメタボ体型とは限らず、痩せている人も多いのです。LDLCが高値になる原因には、メタボと同様に食事や運動の問題もありますが、遺伝的素因のことが多いようです。

LDLCが高値の場合は、まず食事を注意しましょう。高コレステロールの食品(卵黄・魚卵など)、飽和脂肪酸の多い食品(動物の脂など)、トランス脂肪酸(マーガリンなどに多い)を摂取し過ぎないようにし、逆に不飽和脂肪酸(植物や魚の油)を摂取するように心がけましょう。また定期的に運動をするとLDLCは下がります。

これらを実行し、医療機関で再検査して、それでも高値の場合は服薬をお勧めします。ただし50歳頃までの女性は、少し高めでも動脈硬化になりにくいことが分かっていますので、服薬の可否は担当医と相談してください。