



コレステロール 適正数値を意識しよう

「悪者」だと決めつけ
細胞にとって不可欠な存在

コレステロールに、悪玉(LDLコレステロール)以下、LDLと善玉(HDLコレステロール)以下、HDL)があることはご存知だと思います。しかし以前は、総コレステロール値で判定され、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞との因果関係が指摘されていました。そしてコレステロールも含めた血液中の脂質が多すぎる症状は「高脂血症」とされました(現在は、LDL及びHDLと中性脂肪の3項目のどれかが基準値外にある場合に、「脂質異常症」とされる)。

医学の進歩によって、LDLとHDLについて細かく調べられるようになりました。LDLが増えすぎるとコレステ

ロールが血管の壁に入り溜まることで、血管が細くなり、動脈硬化が進行しますし、余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割をするHDLの数値が低くても、動脈硬化が進行しやすくなります。善玉、悪玉と呼ばれていますが、そもそもコレステロールは元々、体内に存在する成分(脂質の一種)で、基本的には体にとって必要な物質です。たとえば、細胞は細胞壁という膜で覆われています。

この細胞膜を構成している主成分がコレステロールです。また、体内では脂質を基に副腎皮質、精巣、卵巣、胎盤などでホルモンが分泌され、生体の複雑な機能を調節しています。その脂質もコレステロールが主な原料になっています。

ですから、LDLも人間にとって必須成分で、少なすぎてもいけません(がんで衰弱した方が特にそうなのですが、栄養状態が悪いと数値は下がります)。

**善玉(HDL)は40、
悪玉(LDL)は5、140**

LDL値を下げるたいからといって、安易に薬に頼ってしまうのはオススメできません。副作用のリスクもありますし、心筋梗塞などを経験していない人に関しては極端に数値を下げる必要はない

と考えられるからです。

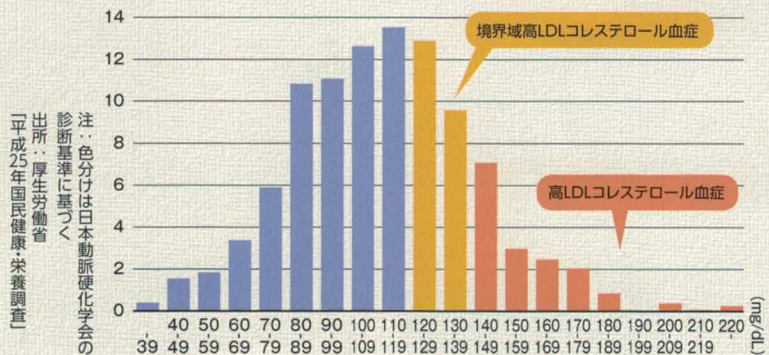
また健康状態が悪い時にたまたま数値が上がっている人もいれば、動脈硬化以外の病気で数値が高いケースもあります(下がる場合もあります)。まず原因を病院で、しっかり調べましょう。

コレステロールの値は、LDLが高い人ならHDLが低いと決まっているわけではありません。両方の数値が高い人、あるいは両方とも低い人など、パターンは人それぞれです。総コレステロール値が高い人でも、HDLが高い場合があります。そのような数値を気にしなくていいですよ」と担当医から説明があるはず。

検診ではHDLとLDLは、「mg/dl(ミリグラムパーデシリットル)」という単位で表記されます。基準値は、HDLに関しては40mg/dl以上あればいいと思います。LDLの場合、特別に病気が無ければ、140mg/dl未満が基準になっています。

女性の場合は、女性ホルモンが動脈硬化を抑える作用があると考えられており、閉経前後では数値の見方が違います。閉経前の場合には160mg/dlまでを許容範囲にして、緩めの基準値を設ける考え方となっています。

LDLコレステロール
(悪玉コレステロール)値の分布
(40~79歳の男性)



注:色分けは日本動脈硬化学会の診断基準に基づく
出所:厚生労働省
「平成25年国民健康・栄養調査」



【監修】浅海直 あさつみすなお
医療法人社団平成医会 産業医

1993年千葉大学医学部卒、2007年12月まで松戸市立福祉医療センター(東松戸病院(内科副部長))、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。