

第1期データヘルス計画（平成27～29年度）において、当組合では生活習慣に起因する疾病予防の推進に取り組んでいます。今年度の健康管理室掲示板では、①血中脂質、②血糖、③血圧、④生活習慣病を予防するための食生活について特集していきます。また、禁煙に関する情報をコラムでお伝えしていきます。今月号は①血中脂質についてお届けします。



# 血中脂質について

## 血液中のあぶらのバランスを整えよう

### 脂質異常症は何が怖い？

脂質異常症は、それ自体に自覚症状がないため、「健診で再検査に該当したけど、毎年のことだし、体調も悪くないから大丈夫」と放置する人は少なくありません。しかし、脂質異常症を放置すると確実に動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると、命に関わる心筋梗塞や脳梗塞など重篤な病気を起こす危険性が高くなります。

### コレステロールと中性脂肪の仕組み

コレステロールは、ホルモンや細胞膜などの材料であり、生命の維持に欠かせない脂質の一種です。コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります【図】。

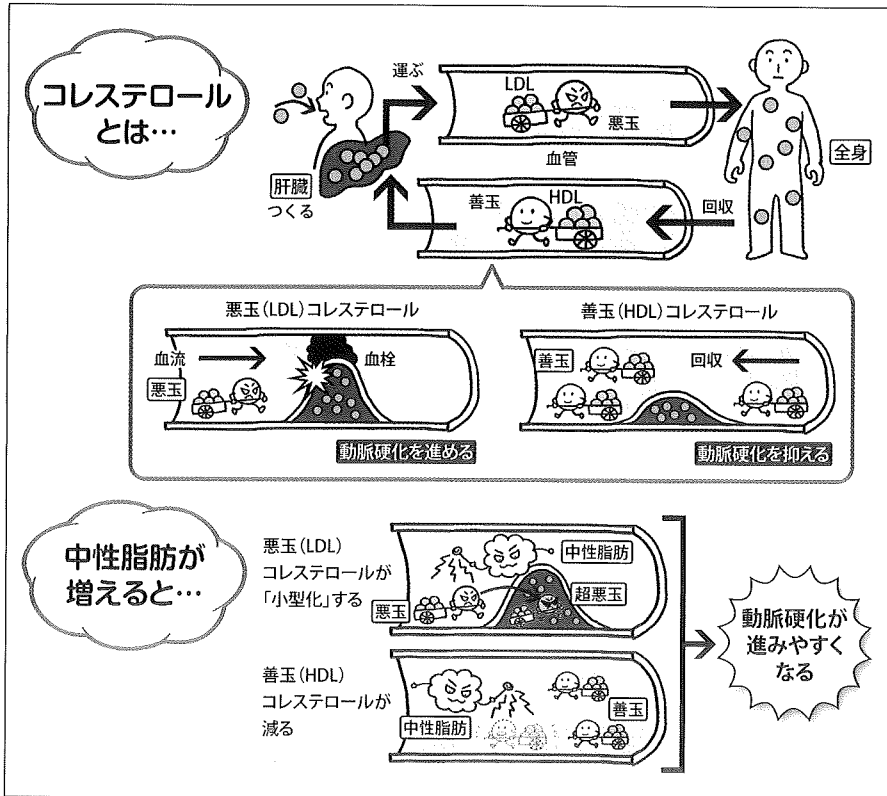
### ●LDLコレステロール

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶという大事な役割を担っています。しかし、LDLコレステロールが増えすぎると血管壁の中に入り込むようになり、血管壁内でコレステロールが固まってこぶのように膨らみ、動脈硬化を引き起こします。さらに、そのこぶが破れると、破れたところに血栓という血液のかさぶたが生じ、ますます動脈硬化を進めてしまいます。そのため、悪玉コレステロールと呼ばれています。狭心症や心筋梗塞の発症には、特にLDLコレステロールが深く関係していると考えられています。

### ●HDLコレステロール

HDLコレステロールは、過剰なコレステロールを肝臓に戻す役割を担っています。血管壁にたまったコレステロールも抜取って回収するため、動脈硬化の進行を抑えてくれる働きがあります。そのため、善玉コレステロールと呼ばれています。

【図】



血液中に含まれる脂質（あぶら）を血中脂質といい、主なものは中性脂肪とコレステロールです。これら血液の中の脂肪の量が「表1」のいずれかを満たしている状態を「脂質異常症」といいます。

【表1】脂質異常症スクリーニングのための診断基準

LDL コレステロール	140mg/dL以上
HDL コレステロール	40mg/dL未満
中性脂肪	150mg/dL以上

（日本動脈硬化学会）