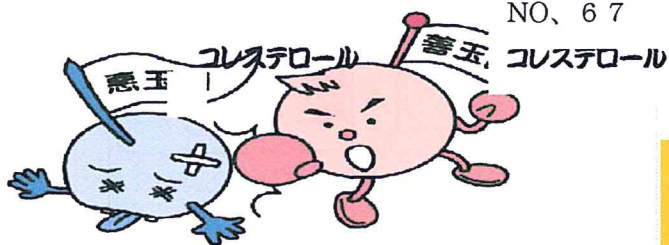


LDL (悪玉) コレステロール

NO. 67



LDLコレステロールは別名 **悪玉コレステロール** と呼ばれています。



コレステロールは人体に必要なものです。主に肝臓で作られ、肝臓のコレステロールを体の隅々に運んでいるのがLDLコレステロールです。このLDLコレステロールは粒子が大きいので増えすぎると動脈の壁にひっかかりやすく、血管の壁にたまって脳梗塞や心筋梗塞などを起こす「**動脈硬化**」のもととなることから、「**悪玉コレステロール**」といわれます。(140mg/dl以上にならないように)



反対に「**善玉コレステロール**」は、HDLコレステロールとも呼ばれ、体の隅々の余分なコレステロールを肝臓に運び**動脈硬化の防止**につながる事から「**善玉**」と呼ばれています。(40mg/dl以下にならないように)

血液検査 で3つの検査を受けます

LDL (悪玉) コレステロールの計算方法
中性脂肪が**400mg/dl未満**の人は下記の方法で計算できます。(400mg/dl以上の方は医師にご相談下さい)

$$\begin{array}{c} \text{総コレステロール} \\ - \\ \text{HDLコレステロール} \\ - \\ \text{中性脂肪} \\ \hline 5 \end{array} = \text{LDL (悪玉) コレステロール}$$

〔例〕 (悪玉コレステロールの計算方法)

$$(250\text{mg/dl}) - (42\text{mg/dl}) - \frac{(150\text{mg/dl})}{5}$$

=178mg/dl

LDLコレステロール

140mg/dl以上は危険信号

「**健康診断**」には下記の検査をして悪玉コレステロールを計算してみましょう。

動脈硬化の予防は早めに！

総コレステロール

HDLコレステロール

中性脂肪

総コレステロールの増加と悪玉コレステロールの増加、善玉コレステロールの減少、悪玉コレステロールの酸化変性



によって**動脈硬化**が起こります。



「悪玉コレステロール」と「善玉コレステロール」のバランス

子供の頃：悪玉と善玉が**同じくらい**の値です。

大人：悪玉コレステロールは本来50mg/dl位で十分な働きをします。140mg/dl以上にならないようコントロールしましょう。(高血圧や糖尿病の人は特にご注意ください)

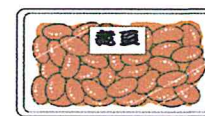
悪玉 (LDL) コレステロールを下げるお薬の服用によって予防もできます。

運動、禁煙など日頃の生活習慣を見直しましょう。

LDL (悪玉) コレステロールを下げるには……
抗酸化作用のある食事を摂取しましょう。
(ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE)



植物油



アーモンド

大成会広報室