

## 【第15回】けんぽの保健師コラム～HDL コレステロール・LDL コレステロールってなに？

第15回保健師コラムは、黒沢が担当致します。

今月のテーマは「コレステロール」です。

コレステロール値が高いと言われたことがある方、コレステロールとは何かご存知ですか？

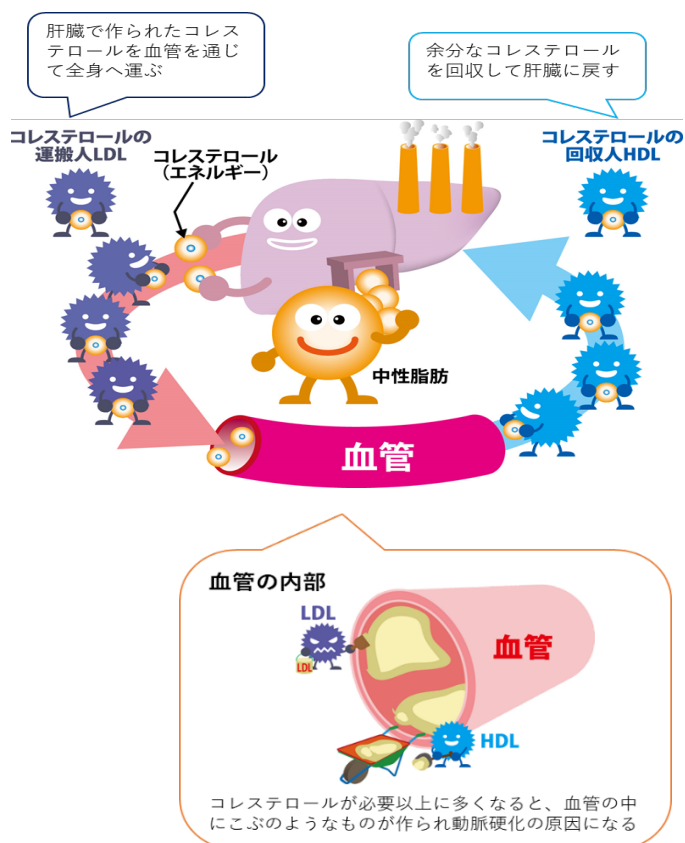
コレステロールとは人間の体に存在する脂質のひとつです。

有害物質のように見られていますが、コレステロール自体は体に必要な物質です。

肝臓でつくられたコレステロールは血管を通じて全身へ送られ細胞膜やホルモンなどをつくる材料として使われます。血中のコレステロールが必要以上に多くなると、余分なコレステロールが動脈の血管の内側にたまって「こぶ」のようなものをつくりまします。これが動脈硬化とよばれる状態です。

一方、血管から肝臓へ向かうコレステロールもあり、これが多いと血管にコレステロールがたまりにくくなるので動脈硬化は進みにくくなります。

血管へ向かうコレステロールを LDL コレステロール（悪玉コレステロール）、肝臓へ向かうコレステロールを HDL コレステロール（善玉コレステロール）とよんでいます。



<LDL コレステロールが高い場合>

特に食事について注意が必要です。

コレステロールの多くは肝臓で合成されます。動物性の脂肪を多く含む食品は、合成を促進します。取り過ぎには注意しましょう。

多価不飽和脂肪酸が含まれる野菜や果物はむしろコレステロールの合成を抑える作用があるといわれています。



<HDL コレステロールが低い場合>

HDL は食事の影響はあまり受けませんが、禁煙や有酸素運動で HDL コレステロールを増やすことができます。



コレステロールを気にされているあなた！

是非実践してみてください。

ここでお知らせですが、ヤマトグループ健康保険組合の LINE が開設されました。  
健康づくりに役立つ情報を配信しますので、下記の URL よりお友達登録の程宜しくお願  
い致します。

<https://lin.ee/3FD9CJS>



**友だち募集中。**

ヤマトグループ健康保険組合の加入者様に、  
健康づくりに役立つ情報を配信いたします。



それでは、次回もお楽しみに。