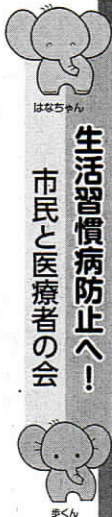


# 小象の「リポタン」生活習慣病防止へ！



はなちゃん  
まぐん  
市民と医療者の会

クイズ1:「コレステロールの色は何色でしょうか？」  
サラダ油のようにほんのり黄色い色を想像される方もおられますが、答えは白です。粉末にするとも真っ白です。  
コレステロールや中性脂肪はしばしば悪者とされますが、身体にとって大切な役割をしています。コレステロールは私たちの身体の約37兆個の細胞すべての外側を囲む細胞膜の重要成分です。さらにホルモンや胆汁(消化酵素の源)さらには皮下脂肪、内臓脂肪として身体を支え、体温を保

ち、貯蔵エネルギーとなるなどの役割などがあります。脂肪は水に溶けません。例えば「レシニング」では酢などの層の上に油の層が浮いていて、振って混ぜても少し置くと再び上下に分かれます。  
この脂肪を身体中に血液を通じて運ぶため、タンパク質な

## コレステロールは高くてもいい？

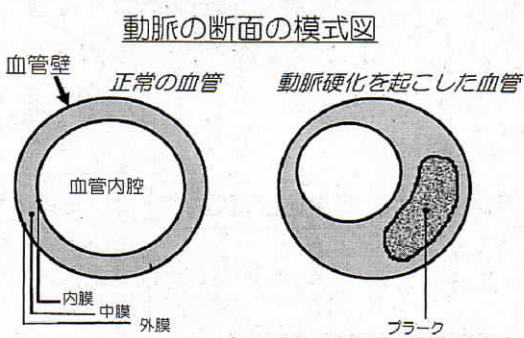
テロールを運びます。  
このLDL粒子が増えすぎると血管壁の細胞内にたまって動脈硬化の原因になります。たまったコレステロールの一部は高比重リポ蛋白(HDL)というリポ蛋白によって回収されて肝臓に戻されるので、HDLコレステロール値が低い人

テロールを運びます。  
このLDL粒子が増えすぎると血管壁の細胞内にたまって動脈硬化の原因になります。たまったコレステロールの一部は高比重リポ蛋白(HDL)というリポ蛋白によって回収されて肝臓に戻されるので、HDLコレステロール値が低い人

### 栄養状態や健康の指標

ル(HDL-C)値を善玉コレステロールと呼び、これに対してLDL-Cコレステロール値は悪玉コレステロールと呼ばれています。10〜12時間以上絶食して採血して、血液中の総コレステロール値 220 mg/dL以上、LDL-C値 140 mg/dL以上、HDL-C 40 mg/dL以上、HDL-C 40

動脈硬化はコレステロールがたまってできる



正常の血管 動脈硬化を起こした血管  
血管壁 血管内腔 内膜 中膜 外膜  
プラーク (コレステロールを取り込んだ細胞の集まり)  
コレステロール値は、その人の身体状況に合った理想値があり、その人それぞれの値を考え、いく必要があるとされます。皆さんのコレステロールはいくつでしょうか？  
本当に心ざわしい値に相当しているでしょうか？ぜひ健診でください。  
小象の会理事・松戸市立総合医療センター 田代淳



小象の会理事・松戸市立総合医療センター 田代淳

療者は、その両方に気を付けて診療をしています。  
コレステロール値は、その人の身体状況に合った理想値があり、その人それぞれの値を考え、いく必要があるとされます。皆さんのコレステロールはいくつでしょうか？  
本当に心ざわしい値に相当しているでしょうか？ぜひ健診でください。