

コレステロールって 善玉？ 悪玉？ 超悪玉？

くきた内科クリニック（中沢町） 荻田 仁志

集団検診や特定検診でおなじみのコレステロールですが、皆さんのコレステロールに対するイメージや疑問はどうでしょうか？

「高い人は動脈硬化になりやすいので、低いほうが良い」

「コレステロールには悪玉LDLと善玉HDLがある」

「検診で悪玉コレステロールが高いと言われて、下げる薬を飲んでいますが、正常まで下がったので、やめてもいいの？」などなど。

実は、コレステロールは血液中では4種類のリポ蛋白というグループに分かれて働いています。同じコレステロールですが、どのグループに属するかで、HDLは善玉グループと、LDLは悪玉グループに分かれています。このため人間の体に欠かせない大切な働きをする一方で、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす動脈硬化の原因に

もなっているわけです。

ところが、最近の研究では従来悪玉と言われていたLDLは、正常LDLと変性LDLに分けられ、**正常LDL**は普通（悪玉でも善玉でもない）、**変性LDL**は**超悪玉**（悪玉）という具合に、動脈硬化の真犯人は、変性LDLであると言われるようになってきました。

現在の検診結果表には、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の項目しかありませんね。「私のLDLは、正常LDLそれとも変性LDL？」と思われるでしょう。検診での測定はできませんが、どういう体質の人のLDLが変性するかは分かっています。

超悪玉LDLの多い危険な人は、次の方々です！



- ①喫煙
- ②糖尿病（血糖値が高い）
- ③中性脂肪が高い
- ④HDLコレステロールが低い
- ⑤肥満（内臓脂肪型肥満）
特に、メタボリック症候群
- ⑥慢性腎臓病（CKD）、高血圧
- ⑦高齢者
- ⑧狭心症や脳梗塞

変性LDLは、正常のLDLと異なり動脈に取り込まれやすく、

- ①小型LDL（中性脂肪が多い人）
- ②酸化LDL（喫煙や高齢者）
- ③糖化LDL（血糖値が高い人）

などの3種類があります。それぞれ減量、禁煙、血糖や血圧のコントロールなどにより超悪玉を普通のLDLに変えることができます。

脂質値は、低ければ低いほど良いという意見もあります。特にすでに脳梗塞や狭心症にかかっている方は、正常値だからと安心せず、理想値LDLコレステロール100以下を目指してください。
また、コレステロールの「量」だけでなく、「質」にも関心を持ち、LDLが「超悪玉」にならないように、生活習慣の見直しをされることを願っています。

血中脂質の正常値と理想値

	正常値	理想値
LDLコレステロール	140mg/dl以下	100mg/dl以下
HDLコレステロール	40mg/dl以上	70mg/dl以上
中性脂肪（トリグリセリド）	150mg/dl以下	100mg/dl以下