



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

コレステロールの善玉、 悪玉について

千葉大学大学院 医学研究院
細胞治療内科学講座 准教授

竹本 稔 医師
たけもと みのる

Q コレステロールの善玉、悪玉って
なんでしょ??

A コレステロールは私たちの体を構成している二つの細胞の細胞膜や胆汁酸といった消化酵素、さらには私達の体の調子を整えるホルモンの材料にもなり、私たちが生きてゆくために本来と

ても大切なものです。

コレステロールを運ぶしくみ

「リポ蛋白」

「水と油」ということわざがあるように、脂質の一種であるコレステロールも水(血液)に溶けづらい性質を持っています。そのため、私たちの体の中では大切な脂質を体中に運ぶために血液になじみやすいように蛋白(アポリ蛋白)に結合させ、リ

ポ蛋白を形成するというしくみを使っています。リポ蛋白は、含まれている脂質の割合やタンパクによって大きさや重さが異なる粒子を形成し、中でもコレステロールを多く含むリポ蛋白として、低比重リポ蛋白(LDL)と高比重リポ蛋白(HDL)があります。

悪玉コレステロールと

善玉コレステロール

LDLは肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ役割があり、HDLは運ばれた先で過剰になったコレステロールを肝臓へと戻す役割を担っています。全身へ

と運ばれるコレステロールが過剰(高LDLコレステロール血症)になると血管の壁に蓄積し(動脈硬化)、狭心症や心筋梗塞といった心臓病や脳卒中(主に脳梗塞)を引き起こします。そのため過剰なLDLコレステロールは「悪玉」と呼ばれます。

一方、HDLは溜まったコレステロールを引き抜くため「善玉」と呼ばれますが、逆にHDLが減少しても動脈硬化を促進します。

動脈硬化の予防には

よい生活習慣が重要!

動脈硬化を予防するためには、LDLコレステロール(悪玉)を減らし、HDLコレステロール(善玉)を増やすことが大切です。そのために、肉の脂身、乳脂肪の摂取を抑え、魚類、大豆製品、野菜、果物、海藻の摂取を増やすといった食事の工夫や有酸素運動を1日30分以上行うことが推奨され、禁煙し、受動喫煙を回避することもとても重要です。

