



トムズの

‘知っとど’コラム



VOL.77



コレステロール値は低いほど良いの？

2012.2.6

◆◆ コレステロールとは

心筋梗塞や、脳梗塞を起こさないためには、コレステロール値が低ければ低いほど良い…というわけではないようです。

コレステロールは本来、健康に生命活動を営むのに必須の栄養素で、各種ホルモンや、脂肪を分解する役目である胆汁を合成する時に使われています。また、細胞膜を作るための材料で、約60兆個あると言われる細胞の50%以上が、このコレステロールから作られているのです。



◆◆ 悪玉コレステロール・善玉コレステロール

コレステロールには、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶLDL（悪玉）と、それを回収して肝臓に戻すHDL（善玉）があります。

このうち血液中に増えると問題となるのがLDLコレステロールです。LDLコレステロールは血液中で増加すると、活性酸素によって悪玉に変化します。活性酸素とは呼吸の際にミトコンドリア内でエネルギー代謝として発生する副産物です。不安定で攻撃的な有毒酸素で、細胞に付着して細胞を酸化させ、変性させます。活性酸素が細胞内のDNAを攻撃すると細胞がガン化する危険性もあります。通常、活性酸素が発生すると、直ちに活性酸素分解酵素（SOD）や抗酸化酵素が分泌され除去します。ところが乳幼児や高齢者はSODや抗酸化酵素の産生量が少ないので、活性酸素に対する抵抗力が弱く、活性酸素の影響を受けやすくなります。

LDLコレステロールは活性酸素の攻撃を受けると、酸化型コレステロールに変化します。これが真の悪玉コレステロールで、血管壁内に蓄積して動脈硬化を促進します。心臓の冠動脈の動脈硬化は心筋梗塞につながります。正確には、動脈硬化が進行するから心筋梗塞になるのではなく、動脈硬化が進むと血管壁内に傷ができやすくなり、それを修復するために、血小板という血液の成分が傷口に貼りついて血管を細くします。それが繰り返され、やがて血管内腔が塞がれてしまう、これが心筋梗塞の形成です。

一方、HDLコレステロールは、体内の余分なコレステロールを回収して肝臓に運びます。この働きによって動脈硬化を防ぐことから、HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれるのです。

◆◆ 気にし過ぎないで

最近では、コレステロールや中性脂肪など血液中の脂質が多過ぎる病気を総称して脂質異常症といいます。コレステロールについては、LDL（悪玉）コレステロール値が140mg/dl以上、HDL（善玉）コレステロール値は40mg/dl未満の人がこの病気に該当します。

前述のように、コレステロールは生命活動に必須の栄養素です。ですから増え過ぎてはいけません、値が低ければ低い方が良いということではないのです。実際、高齢者はコレステロール値が少し高い人の方が長生きの傾向があります。また日本ではコレステロール値が少し高めの人の方が寿命も長いようです。

コレステロールは、加齢とともに少しずつ上昇します。肥満はいけませんが、やや太めの方が健康維持には好ましいようです。あまりコレステロール値を気にせず、オリーブ油や魚介類・豆類・鶏肉類・緑黄色野菜などミネラルや不飽和脂肪酸を豊富に含む食品を摂取して善玉コレステロールを増やし、適度な運動で健康を維持しましょう。

