



若々しい血管を保つために見るべき健診結果項目「脂質」とは？

脂質異常症でないかがわかるのが脂質の項目です。脂質異常症になると血管の動脈硬化が進み、血管が狭く、硬く、もろくなり、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。今月はこの脂質についてご説明します。

脂質の異常は中性脂肪やLDLコレステロールの値が高くなること、HDLコレステロールの値が低くなることを言います。いずれの脂質異常でも、運動や減量で体にたまっている余計な脂肪を減らすことで動脈硬化を防ぎ、若々しい血管を保つことができます。

Q：中性脂肪とは？

A：体にある脂肪の大部分は中性脂肪です。中性脂肪はエネルギー源として重要な役割を持っていますが、中性脂肪が増えすぎると血液の粘度が増え、血管に負担をかけることで動脈硬化を引き起こします。



Q：コレステロールとは

A：コレステロールは私たちの体を作る細胞の細胞膜やホルモンの原料になるなど、欠かせない物です。体内にあるコレステロールの2/3は食事として体内に取り込まれた「脂質」と「糖」を材料に肝臓で作られ、1/3は食品から体内にそのまま取り込まれます。HDLコレステロールは血管に付着した余分なコレステロールや中性脂肪を取り去って、肝臓に運ぶ働きがあり、動脈硬化を予防します。LDLコレステロールはコレステロールを肝臓から全身の細胞へ運ぶ働きがあります。そのため、HDLコレステロールが少なく、LDLコレステロールが多いと、中性脂肪やコレステロールが血管に付着して動脈硬化の原因になってしまうのです。

●太っていなくても要注意！

コレステロールが高い人の内臓には脂肪がたくさんついている内臓脂肪型の肥満であることが多いです。内臓脂肪型肥満は太ったように見えないこともありますが、糖や脂質の代謝に異常が起きやすく、特にインスリンの働きが悪くなることがわかっています。この状態が長く続くと、糖尿病になることも少なくありません。

●女性ホルモンと脂質異常症

更年期で女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減るとLDLコレステロール値の上昇や高血圧、骨粗鬆症になりやすく、今までと同じ食事内容でも肥満になりやすくなります。更年期の症状は、人間関係などストレスに影響されると言われています。スポーツやストレッチで体を動かすことでストレスと肥満をうまく解消しましょう。

●糖と油はBMAL-1(ビーマルワン)の少ないお昼を狙って食べよう！

BMAL-1とは、体内時計が正常に働くように調整するたんぱく質です。このたんぱく質には脂肪を貯めさせる作用があり、午後2時ごろに最も少なく、夜中22時から2時にかけて一番多くなります。そのため、甘い物や脂っこいものを食べるなら午後3時までが良いと言われているのです。

脂質異常症の原因は、カロリーの摂りすぎや甘い物、お酒、油もの、炭水化物の摂りすぎです。特に甘い飲み物は要注意です。また、背の青い魚には中性脂肪を下げる働きがあります。血液中の脂質が多いと、その脂質が酸化して動脈硬化を引き起こすため、ビタミンやポリフェノールなどの酸化を防ぐ成分が含まれる緑黄色野菜を食べることや、コレステロールを体の外に排泄してくれる食物繊維の多い食品(小松菜、ホウレンソウ、エンサイ、カンダバー、サクナ、ハンダマ、きのこ、海藻類)を食べることで、予防が可能です。

脂肪を合成するたんぱく質の時間的変化のイメージ図

