

コレステロールが高いと言われたら

杉立医院 院長
杉立茂雄 先生

健康診断などで、コレステロールや中性脂肪が高いと言われた人も多いのではないのでしょうか。中性脂肪は食事の影響を強く受けるため、前夜のアルコールは中止し 12 時間以上絶食させた空腹時採血が望ましく、食後の採血では高脂血症などが無い人はそれほど気にする必要は無いようです。コレステロールには悪玉コレステロールといわれる LDL コレステロールと善玉コレステロールといわれる HDL コレステロールがあり、LDL コレステロールが高いと心筋梗塞や脳梗塞などの疾患にかかりやすくなります。また、HDL コレステロールが低めの方は注意を要します。さらに遺伝性の家族性高コレステロール血症もあり、特に注意が必要です。その他の高コレステロール血症の人でも糖尿病、甲状腺疾患、薬剤の副作用もあり得るので、診断を受ける必要があります。食事、運動などの生活習慣による高コレステロール血症が一番多いので、肉の脂身、皮、卵黄、モツなどの内臓を多く食べる人は、それらを少なくして魚や赤身の肉、野菜、大豆、海藻の比率を高くすると良いでしょう。また、糖類で特に果物に多く含まれる果糖の取り過ぎを控えましょう。運動療法としては、通常の呼吸をしながら行える速歩、水泳、サイクリングなどの有酸素運動と、筋力を高めるウエイトトレーニングや腕立て伏せなども良いでしょう。ただ、コレステロールが高いことを気にし過ぎて肉類や卵を全く食べないなど極端なことをすると、^{ていたんぼく}低蛋白や低コレステロールとなることがあり、免疫力の低下が起こって感染症にかかりやすくなったり、がんができやすくなるなどのリスクがあるという説もあるので、ほどほどにする必要があります。140mg/dl 以上で高 LDL コレステロール血症と診断されますが、どの程度まで下げる必要があるかは、血圧や糖尿病、心臓の状態などにより異なりますから医師に相談しながら治療しましょう。