

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

薬局ホームページ「しゅうじつ薬局だより」にバックナンバー掲載中 [しゅうじつ薬局](#)



コレステロール豆知識

就実大学薬学部 教授兼薬局長 島田憲一

「コレステロールは悪者！」というイメージをお持ちの方が多くと思います。コレステロールの役割はご存じでしょうか？

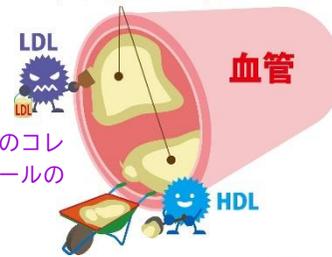


コレステロールの役割

- ①細胞膜の材料になる
- ②ホルモンの材料になる
- ③胆汁酸の材料になる

コレステロールには①細胞膜の構成成分、②ホルモン（副腎皮質ホルモンや性ホルモン）の前駆体（材料）、③胆汁酸の原料（脂肪の吸収を助ける）の主に3つの役割が知られています。コレステロールは生体にとって非常に重要な成分なのです。ではなぜ悪者のイメージなのでしょう？

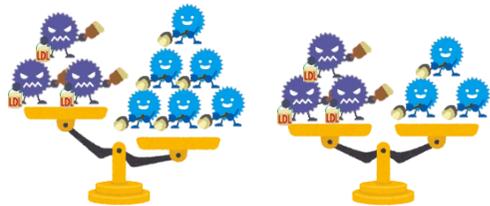
コレステロール



健康診断を受けると、HDL コレステロール（HDL）とLDL コレステロール（LDL）の値が書かれています。一般にHDLを善玉、LDLを悪玉と書かれていることがよくあります。HDLが善玉と言われる所以は、HDLが末梢組織から過剰なコレステロールを回収すること（回収役）、LDLが悪玉と言われる所以は、LDLが増加し変性すると動脈に蓄積し動脈硬化を引き起こすといわれているからだと思えます。

✖ バランスが崩れた状態

○ バランスが取れた状態



しかし、LDLの役割は、末梢組織にコレステロールを分配することであり、細胞へのコレステロールの供給源（運搬役）であることから、先に示した役割を果たすためにはなくてはならないものです。したがって善玉・悪玉という単純なことではなく、体内のコレステロール量はこの回収役と運搬役のバランスで成り立っているということであり、このバランスが重要であるということです。

検査でコレステロールの異常を指摘された方は、バランスを整えるために、LDLを下げるものとして、大豆たんぱく（豆腐・納豆など）やオリーブ油、青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）など、HDLを上げるものとして、適度な運動などが知られていますので参考にさせていただきます。

★飛鳥のどろろ吉★

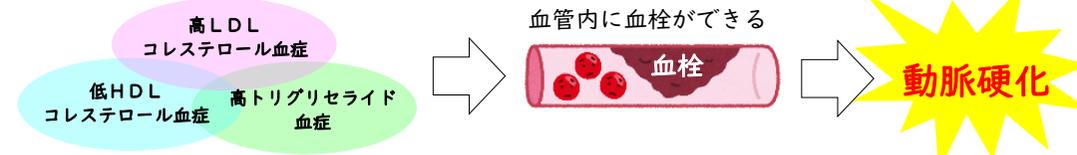
生活習慣病「脂質異常症」

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といい、動脈硬化の最も重要な危険因子の1つとされており。

脂質異常症は大きく分けて3種類に大別できます。

- ①高LDLコレステロール血症：LDL（悪玉）コレステロールが多いタイプ
- ②低HDLコレステロール血症：HDL（善玉）コレステロールが少ないタイプ
- ③高トリグリセライド血症：トリグリセライド（中性脂肪）が多いタイプ

ただし、LDL（悪玉）コレステロールは単独でも強力に動脈硬化を進行させるため、特に注意する必要があります。



血液中に多く存在するLDL（悪玉）コレステロールが必要以上に増えることで、気がつかないうちに血管が傷つけられ血栓ができます。血栓が大きくなって動脈を塞いでしまうと、血液はその先に流れなくなり、血流の途絶えた組織や臓器は壊死します。脳動脈が詰まれば脳梗塞、心臓の冠動脈が詰まれば心筋梗塞を発症します。（脳梗塞や心筋梗塞は、日本人の死因の上位を占めています）

<脂質異常症の原因>

●飽和脂肪酸の摂りすぎ



●運動不足・偏食・肥満



●喫煙・お酒の飲みすぎ



生活習慣を改善して、動脈硬化を防ごう！

●食事



●適度な運動



●禁煙・適度な飲酒



★次回は【血圧】についてご紹介します。

「うっかりドーピング」防止イベント実施中！

競技選手が、禁止物質が入っているのを知らずに薬やサプリメントをとり、ドーピング違反に問われることがあります。これを、「うっかりドーピング」といいます。薬局にて、詳細を掲示しております。ご興味のある方は、是非一度ご来局ください。



読めたらすごい！ 難読 漢字クイズ

この漢字、なんて読むかわかりますか？

喇叭

★ヒント★

楽器の一種。正露丸のマーク。