



問屋町 第18号

すこ 健やかLetter



発行日：2017年12月14日 発行元：協同組合青森総合卸センター



2017年もあと半月。忘年会など飲みの席が増え、暴飲暴食が続いていませんか？ここで今一度健康診断の結果を思い出してみてください。今回は、あまり知られていませんが、実は危険な「第3のコレステロール」についてお伝えします。



コレステロールの新常識！

第3のコレステロール



健康診断の結果で、「コレステロール」は特に気になる項目の一つではないでしょうか。コレステロール値が高い状態が続くと、動脈硬化を引き起こし、血管がボロボロになってしまいます。そして今、動脈を傷める力がトップクラスの「第3のコレステロール」の存在が研究により明らかになってきました。

第3のコレステロールを知る3つのステップ

- ① 第3のコレステロール「レムナントコレステロール」は、総コレステロールから善玉(HDL)と悪玉(LDL)を除いた分です。動脈硬化を引き起こす大きな要因で、悪玉と共に血管に悪さをします。
- ② 健康診断の検査表を見てみましょう。総コレステロールから善玉を差し引いて、150mg/dl以上だと、動脈硬化を引き起こす恐れがあります。
- ③ 青魚に多い「不飽和脂肪酸(EPA)」はレムナントの増加を抑える働きがあるので、青魚を食べる回数を増やしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

第3のコレステロール「レムナントコレステロール」

健康診断の検査表を見ていて、コレステロールの数値に疑問を感じたことはありませんか？ 善玉(HDL)コレステロール + 悪玉(LDL)コレステロール = 総コレステロール にはならないと思います。この不足分のほとんどが第3のコレステロール「レムナントコレステロール」なのです。「レムナント」とは「残り物」を意味します。

総ビリルビン	1.0	0.3~1.2 m
直接ビリルビン		0~0.4 m
チモール		4.0以下
クンケル		4.0~12.0
総コレステロール	156	128~219 m
HDLコレステロール	62	40~96 m
LDLコレステロール	84	65~139 m
中性脂肪	69	30~149 m
リン脂質		150~250 m
尿酸窒素	17.1	8.0~22.0 m

このレムナントが、動脈硬化を引き起こす大きな要因となっていることが最近の研究で分かってきました。ウサギを用いた実験で、動脈硬化を起こしたウサギの血管を調べたところ、血管に入り込んでいたコレステロールの7割がレムナントだったという報告もあります。

レムナントや悪玉コレステロールなど、血管に悪さをするコレステロールを「ノンHDLコレステロール」と呼び、数値を算出できます。

ノンHDLコレステロール等式

ノンHDLコレステロール = 悪玉(LDL)コレステロール + レムナントコレステロール

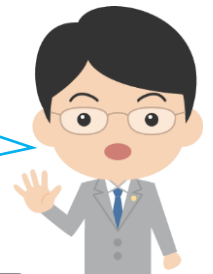
総コレステロール - 善玉(HDL)コレステロール = ノンHDLコレステロール

基準値は

150~169mg/dl やや危険
170mg/dl~ 危険

(日本動脈硬化学会より)

検査表に総コレステロールの記載がない場合は、悪玉コレステロールに30を足した数値が目安となります。



脂でコレステロールを下げる！？

ノンHDLコレステロールを下げる強い味方が、魚の脂です。特に青魚に多い「不飽和脂肪酸(EPA)」は血液をサラサラにするだけでなく、レムナントの増加を抑える働きがあることが最近の研究で分かってきました。反対に肉の脂、「飽和脂肪酸」は悪玉コレステロールを増やしてしまうので、数値が高めの人は必要以上に肉を摂り過ぎないように注意しましょう。



NHKガッテン! (<http://www9.nhk.or.jp/gatten/>) を加工し作成