

# コレステロールに ついてのお話。

八重山地区医師会 理事 大浜診療所院長 鈴木 光

皆さんは特定健康診断や勤務先の健康診断でコレステロールが高いと言われたことはありませんか。「運動不足が原因では？」などとご自身で考えている方もおられるかもしれません。

コレステロールは脂肪の一種で主に私達の体の中では細胞一つ一つの膜の原材料として使用されています。一方で同じ脂肪の一種である中性脂肪と異なり、体を動かすためのエネルギーとして使われることはありません。つまり、運動不足でコレステロールが高くなっているわけではなく、また運動で減らすことは現実的ではないのです。

コレステロールは豚や牛などの肉類や魚卵、イカなどの一部の魚介類に多く含まれ、その摂り過ぎはコレステロール値の直接的な上昇原因となります。しかし、実際には食事によるコレステロールの関与は全体の二割程度しかありません。残りの八割はご自身の肝臓の中で「自分で」作り出しています。この体内でのコレステロールの合成は遺伝的な要因に依存しているといわれています。その為それほど動物性脂肪を摂取していても関わらずコレステロールが高めを示す人がいる一方で、反対にコレステロールを多く含む食物を摂取していても

も、全く正常な人もいます。前者のように遺伝的原因でコレステロールが高い場合は食事内容の改善のみでは根本解決にはならず、多くの場合コレステロールの合成を抑制する薬剤を定期的に内服する必要があります。もし高濃度のコレステロールが血液中で放置されると無症状で動脈硬化を促進させ、長期的には心筋梗塞や脳梗塞などの重大な疾患を引き起こします。

以上の理由から実際にコレステロールが高いと言われた際には普段からの食事内容に気を付けることはもちろんのことですが、一方で「なぜ高

くなってしまうのか」を正確に把握し、生活の改善のみで十分なのかをお近くの医療機関で相談されるのがよいでしょう。



けんぞう君  
沖縄県民の健康を増進するため  
一緒に頑張るキャラクターです

「Let's健康おきなわ21」  
は、八重山地区健康おきなわ21  
推進会議の構成機関・団体が『沖  
縄県の長寿復活に関する記事』  
を投稿しています。