



あすなろ武川薬局だよ

コレステロールあれこれ

そもそもコレステロールには「体に悪いもの、よくないもの」というイメージがあります。しかしコレステロールは、体の細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、体にはなくてはならない成分です。

食事から摂るコレステロール量は1日300~400mg、肝臓で作られるコレステロール量は1500~2000mg程で、かなりの量が体の中で作られています。食事から摂取したコレステロールは小腸から吸収されますが、この吸収率には個人差がみられます。これまでの研究からコレステロールを多く含む食品の摂取量が多いと、コレステロール値が上がる人は半数で、残りの半数の人は上がりません。むやみに高コレステロール食品を避ける必要はありませんが、控えて様子を見ることも大切です。

コレステロールの種類には

LDL(悪玉)コレステロール: 肝臓で作られたコレステロールを血液の流れにのせて全身の細胞に運ぶ宅配係。LDLが増えすぎると血管にへばりついて動脈硬化の原因となります。**高めに注意!(140以上)**

HDL(善玉)コレステロール: 血液中の余分なコレステロールを集めて回り肝臓に戻す回収係。HDLが働くと血管内に余分なコレステロールがたまりません。**低めに注意!(40以下)**

中性脂肪: 皮下脂肪や内臓脂肪のことでエネルギーの貯蔵庫。HDLとシソー関係にあり、中性脂肪が増えると、HDLが減り、中性脂肪が減るとHDLが増える。超悪玉と言われる小型LDLが作られるのに関係しています。

高めに注意!(150以上)

コレステロール値が高いと

血液中にLDLが増えると、それが血管の内壁に沈着してこぶ(プラーク)を作り、血管が硬くなります。これが動脈硬化です。動脈硬化が進むと血管の中が狭くなって

血流が悪くなったり、プラークが破れて「**血栓**」と呼ばれる

固まりができ、それが心臓や脳などに流れていき、

心筋梗塞や**脳梗塞**となります。LDLを下げ、HDLを上げる事が動脈硬化を予防します。



生活の中で注意する事は

- ① 肉の脂肪を減らし、魚の油を増やす。植物油は適度に。魚の油を摂るときには新鮮な魚を低塩で。
- ② 食物繊維が多い食品や、ニンジン、カボチャなど抗酸化作用の多い野菜、緑茶やのりなどに多く含まれる葉酸を含む食品等をまんべんなく食べる。
- ③ 適度な運動(HDLを上げる)と禁煙(LDLを下げる)

コレステロールを下げる薬の種類

- ① スタチン系薬剤(肝臓でコレステロールが作られるのを抑える): プラバメイト、アトルバスタチン、 Crestor、リバロ
- ② コレステロールトランスポート阻害薬(小腸からのコレステロールの吸収を阻害する): ゼチーア
- ③ フィブラート系(中性脂肪が作られるのを抑える): ベザフィブラートSR
- ④ EPA製剤(中性脂肪低下、抗血小板作用): エパデールS

服用上の注意

定期的に血液検査を行い、肝機能、腎機能、赤血球数、白血球数、血小板数などの経過をみていく必要があります。また薬の副作用の、下肢や全身・首・肩などの筋肉痛、脱力感、足のつり、赤着色尿やCK(CPK)などの検査値にも注意が必要です。気になる事は早めに医師、薬剤師に相談して下さい。

参考文献: 栄養と料理2011/7 今日の治療薬2012

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局

お薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています(午後2時半頃~1時間程度)

TEL 0551-26-3800 FAX 0551-26-3810