

## ✧ 脂質代謝

### ◆ 総コレステロール

コレステロールは、細胞やホルモンを作るなどの働きをするため、体には必要なものです。しかし、多くなりすぎると動脈の内側に沈着して動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は、高血圧や心筋梗塞、脳卒中の原因となるため注意が必要です。

### ◆ HDL コレステロール

HDL コレステロールは、血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓に運び戻します。動脈硬化を防ぐ働きをしていることから『善玉コレステロール』と呼ばれています。

### ◆ LDL コレステロール

LDL コレステロールは、コレステロールを血管壁に付着させ、動脈硬化の直接の原因となるので『悪玉コレステロール』と呼ばれています。

### ◆ 中性脂肪

中性脂肪は、主にからだを動かすエネルギー源として利用される脂肪の一種です。運動不足や食べすぎ、飲みすぎなどで血中に必要以上に多くなると、体内にどんどん蓄積されていき、肥満や脂肪肝などを招きます。

### ◆ non-HDL コレステロール

non-HDL コレステロールは、動脈硬化のリスクを総合的に管理できる指標です。