

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

タイトル 健康診断結果への対応(9) HDLコレステロール

[2018年3月]

今回はまず、登場人物(?)の紹介から。

- ・LDLコレステロール(LDLC): 別名、悪玉コレステロール
- ・HDLコレステロール(HDLC): 別名、善玉コレステロール
- ・総コレステロール(TC): $LDLC + HDLC + \alpha$
- ・ノンHDLコレステロール(non-HDLC): $TC - HDLC$
- ・中性脂肪(TG)

このうち今回はHDLCについて説明します。別名は善玉コレステロールで、動脈硬化を引き起こすLDLC(悪玉コレステロール)を血管壁から除去する働きがあります。従ってHDLCは低いと動脈硬化が進みます。正常範囲内で、しかも高めの方が良いのです。基準値は40-119mg/dL程度です。

脂質異常症と言われる疾患には、① $TG \geq 150\text{mg/dL}$ 、② $HDLC < 40\text{mg/dL}$ 、③ $LDLC \geq 140\text{mg/dL}$ の3つが含まれます。前回お話しした①と、今回話題の②は、メタボリックシンドローム(メタボ)の基準にも入っています。③は次回お話しします。

最近non-HDLCという数値も注目されており、これが170mg/dL以上の場合は要注意です。non-HDLCは、TC・LDLC・TGが高値か、HDLCが低値の場合に高くなり、これら単独よりも動脈硬化の良い指標になると考えられます。

HDLC低値の場合は、まずメタボ対策です。簡単に言うとカロリーの過剰摂取を控え、定期的に運動することです。異常値の場合は再検査を受けてください。