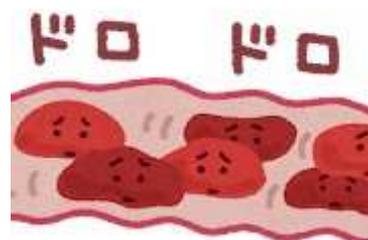


動脈硬化は、全身に栄養を届ける血管の壁が厚くなり、血液がつまりやすく、血管が傷つきやすい状態のことを言います。自覚症状がなく徐々に進行し、心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患などの原因となります。肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症の状態が重なることで徐々に進行します。



近年、脂質異常症に関して、small dense LDLコレステロール(超悪玉コレステロール)が動脈硬化を進める要因として注目されています。

#### コレステロールについて

コレステロールは、血液中に含まれる脂質のひとつで、細胞膜を作るほか、筋肉を作るホルモンの材料となります。肝臓から全身へコレステロールを運ぶのがLDLコレステロールで、血管内にある余分なコレステロールを肝臓に戻すのがHDLコレステロールです。そのためLDLが基準値を超えて増加すると、血管内に余分なコレステロールをため込み、血管の壁が厚くなり動脈硬化が起こります。

#### 超悪玉コレステロールとは

LDLの大きさは1種類ではなく、そのうち小さいものが超悪玉コレステロールと呼ばれます。血液中に長く留まりやすく、小さいために血管の壁の中に入りやすく、動脈硬化を起こしやすいのです。

LDLが基準値内でも、超悪玉コレステロールが基準値を超えていると、動脈硬化のリスクが高くなります。



#### 超悪玉コレステロールを増やさないために

- ①禁煙をしましょう
- ②規則正しい食事を心がけ食べ過ぎに注意しましょう
- ③運動を心がけましょう

☆以上の生活習慣の改善を心がけ、動脈硬化を予防しましょう。