



## 今月のテーマ

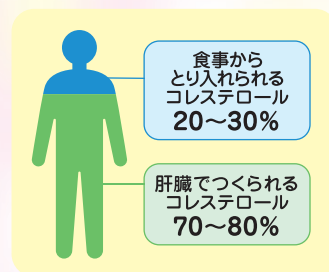


# コレステロールのはてな

健康診断など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？  
コレステロールが高いと言われたけど、何がダメなのかわからないという  
疑問をここで解決しましょう！

## コレステロールってなに？

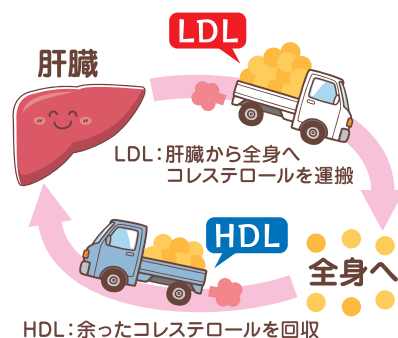
コレステロールとは血液の中に流れる脂質の一種で、細胞膜、胆汁酸および男性・女性ホルモンの材料になるなど、重要な役割を担っており、人の体に欠かせない栄養素です。2割～3割が体外からとり入れられ、7～8割は糖や脂肪を使って肝臓などで合成され、その量は体内でうまく調整されています。脂質にはLDL・HDL・中性脂肪の種類があります。



## LDL・HDLってなに？

LDL・HDLはコレステロールを運ぶ乗り物のようなものです。

LDL	主に肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ役割を果たしており、通称「悪玉コレステロール」と呼ばれています。
HDL	余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す役割を果たしており、通称「善玉コレステロール」と呼ばれています。

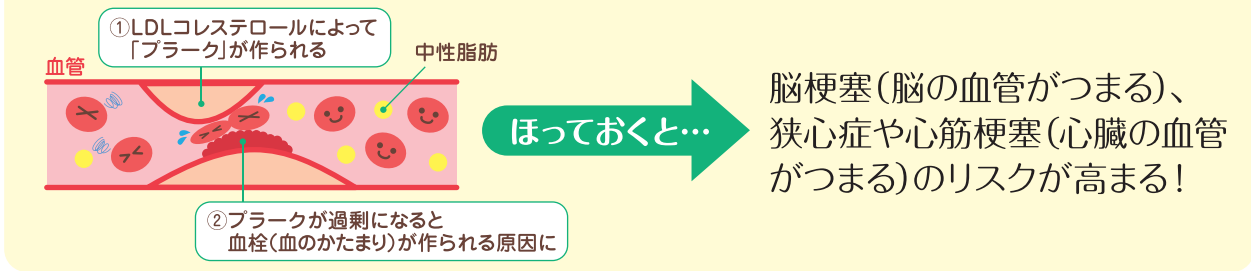


(厚生労働省e-ヘルスネットより)

## コレステロールが高いとなぜ注意されるの？

食事や体質などによって、LDLコレステロールが増えすぎたり、余分なコレステロールを回収するHDLコレステロールが少なすぎたりすると、コレステロールのバランスが崩れ、血管内にコレステロールが蓄積して、血管を傷つけたり、血管の内側を狭める原因となります。もちろん注意するのはコレステロールだけでなく、中性脂肪も血管内に漂っている脂質なので、こちらも増えすぎるとコレステロールのバランスが崩れて動脈硬化の原因になることもあります。血液中の脂質の値が基準値より外れてしまうと「脂質異常症」と診断されることもあります。

### コレステロールが過剰になると…



## コレステロールの薬は一生飲まないといけないの?

疾患や状態にもよりますが、一生飲み続けなくてはいけないわけではありません。食生活や運動習慣を見直すことで生活習慣が良くなってコレステロールも改善すれば、量を減らしたり、やめることも不可能ではありません。

### どんなお薬があるの?



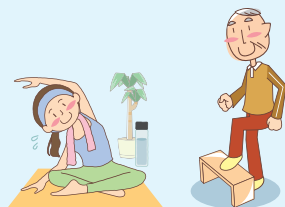
スタチン系製剤	肝臓でコレステロールを作る時に使う[HMG-CoA還元酵素]の働きを抑えることでコレステロールが作られるのを少なくするお薬
小腸コレステロールトランスポーター阻害薬	コレステロールの小腸からの吸収を抑え血中のLDLコレステロールを少なくするお薬
陰イオン交換樹脂製剤	コレステロールの吸収を抑え、コレステロールの体外への排出を促すお薬

### 効果的な運動は?



効果的なのは有酸素運動と筋トレです。筋トレは体内の脂肪が分解され血中のHDLコレステロールが増えることで、LDLコレステロールの回収率も良くなります。

室内でもできる有酸素運動はヨガ、ストレッチ、踏み台昇降運動などがあります。中でも「ヨガ」は、有酸素運動でありながら筋トレもできる一石二鳥の運動なのです。



そして食生活の改善も大切です!どのように改善したら良いか分からないという方も安心してください!みやこ薬局には管理栄養士がいるので食事の相談もできます。もちろんお薬のことで分からないことがあれば薬剤師までご相談ください!一緒にできるところから改善していきましょう。

**お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 本店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願ひいたします!



**4月1日オープン!**  
お近くにお越しの際は  
お立ちよりください♪



**みやこ薬局**

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店・マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

