

脳神経外科

善玉コレステロールを増やすには？

「答」… 最善の手段は運動の実践です。」

コレステロールには悪玉コレステロール（LDL）と善玉コレステロール（HDL）があります。LDLは肝臓で合成されたコレステロールを全身に届ける大切な役割を持っていますが、多すぎると行き場をなくし、血管の壁に潜り込むしなくなります。これが動脈硬化の原因です。一方、HDLは血液中をパトロールして血管壁にたまったLDLを引き抜き、肝臓まで回収してくれます。つまり、理想的な検査結果は、LDL↓、HDL↑の状態です。

さて、コレステロールはエネルギーにならず、体の中で分解されません。LDLを下げるためには、飽和脂肪酸を含むバターや動物性脂肪を控えることです。一方、HDLを増やすには食事より運動が効果的です。運動すれば、中性脂肪を燃焼させて減らすことができます。中性脂肪とHDLは、中性脂肪が下がればHDLが上がるというシーソーのような関係があります。従って、運動はHDLを確実に増やす最善の手段なのです。たくさん歩いたりマラソンの選手はHDLがとても高いことが知られています。まずはHDL↑で動脈硬化を防ぐために、ウォーキングに代表される有酸素運動を、「1日30分、週3回」から始めませんか？



石田 和彦

■ 脳神経外科・整形外科
いしだクリニック



☎044-955-0250
麻生区百合丘2-7-1
<http://www.ishida-clinic.or.jp/>