



愛知三の丸クリニック  
だより

第45号



(2024年9月)

はたらく人のための健康講座

院長 飯田 将人

## 脂質異常（コレステロール・中性脂肪）

健診で脂質異常を指摘されても、自覚がないため、様子を見ている方も多いと思います。職員のみなさんの健診結果の年代別データを見ると、まず40歳台に体重増加が起これ、それを追従するように50歳前後から脂質異常が増えて、それに高血圧が続きます。

脂質異常は長年自覚症状がなく、10年以上かけて脂質が血管壁に沈着して動脈硬化が起こると、心臓病や脳卒中などを発症します。50歳台に発症することもあります。大半は60歳をこえてからです。定年が70歳になりつつある現在、50歳台から脂質異常に対処することが大切です。

この講座では、脂質異常について簡潔に医学の情報を提供していきます。

↓ 今後の連載予定です ↓

- ① コレステロールの基礎 ← 今回の解説
- ② 健診で脂質異常を指摘されたら
- ③ 脂質異常と動脈硬化
- ④ 高血圧、糖尿病を合併している時
- ⑤ コレステロールの薬
- ⑥ 中性脂肪の薬

善玉コレステロール



悪玉コレステロール



中性脂肪

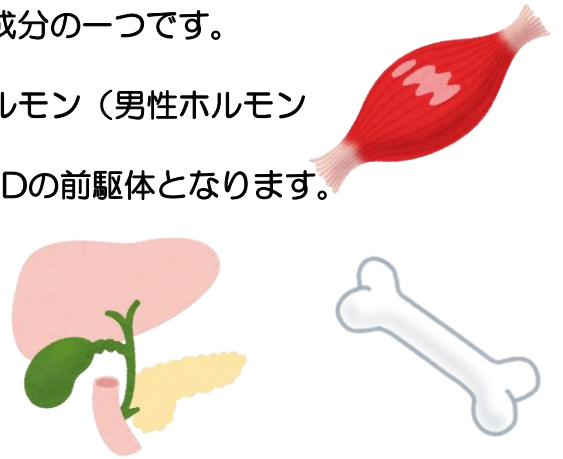
今回はコレステロールの基礎について解説します。

コレステロールは脂質に分類され、細胞膜を構成する成分の一つです。

体を維持するために重要なステロイドホルモン、性ホルモン（男性ホルモンと女性ホルモン）、骨、筋肉、免疫を強化するビタミンDの前駆体となります。

また食べものの消化吸収に不可欠な胆汁酸も

コレステロールから合成されます。



このようにコレステロールは体内の様々な生理機能に不可欠であるため、必要に応じて脂肪酸からアシルCoAを経て体内で合成することができ、その量は厳密に維持されています。

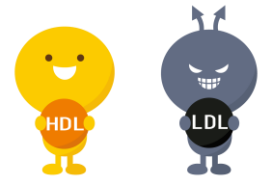
脂肪酸は体内に蓄えられた中性脂肪や糖質から供給されます。体内で合成された分が、コレステロール全体の70%前後を占めるため、コレステロールの多い食べ物を制限しても、過剰に脂質や糖質の摂取している場合は、十分に血液中の値が下がらないことがあります。

コレステロールは水に溶けにくい脂質ですので、血液中を循環するために蛋白質と結合してリポ蛋白という形で存在します。リポ蛋白は遠心した際の比重により3つに分類されます。

HDL (high density lipoprotein) 高比重リポ蛋白

LDL (low density lipoprotein) 低比重リポ蛋白

VLDL (very low density lipoprotein) 超低比重リポ蛋白



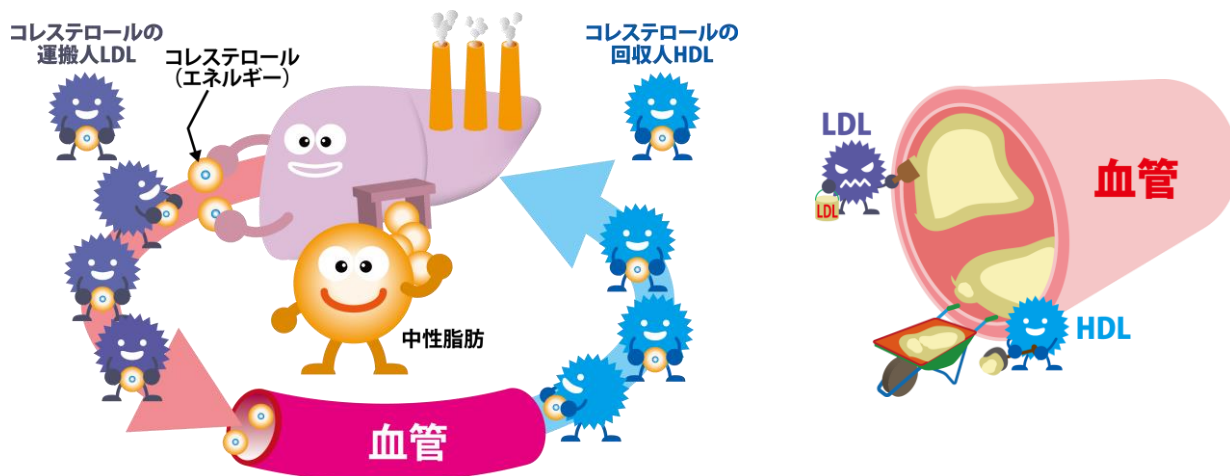
HDLにより輸送されるコレステロールはいわゆる善玉コレステロールで、過剰な分を貯蔵庫の肝臓にしまい込みます。HDLコレステロールは70-80mg/dlが最適とされ、40以下は動脈硬化を起こしやすくなります。

LDLはもっともコレステロールを含み、過剰になると血管に沈着して動脈硬化を起こしますので、いわゆる悪玉コレステロールです。LDLコレステロールは120以下が理想とされ、140を越えると動脈硬化による心血管病が増えてきます。



脂質の摂りすぎや運動不足で血液中のLDLコレステロール濃度は上昇しますが、コレステロールの利用の障害も関係します。

血液中のコレステロールは肝臓などのLDL受容体に結合して血液中から組織に移動して利用（または貯蔵）されます。LDL受容体は細胞膜上にあるいわば「関門」（ゲート）のような役割を果たし、コレステロールを細胞内へ取り込み血液中の濃度を下げます。



この受容体に遺伝子異常があると若い頃からコレステロールが高くなります（**家族性高コレステロール血症**）。

食事に気を付けていてもコレステロールが高い人で、ご親族も高い場合は、体質の影響が大きいと思われます。

遺伝子異常はLDL受容体以外にも複数あることがわかっており、欠陥を示唆する異常というよりは、個人差（遺伝子多型）とされています。

このように、コレステロールの血液濃度を理解するためには、脂質などの**食事摂取量**と**運動量**のバランスに加えて、**体質の個人差**も考える必要があります。



次回は、健診でコレステロールが高いと指摘された時の対応について説明します。

## 当クリニックの特徴

### ●専門医による外来があります。

【循環器内科】 高血圧、不整脈、慢性心不全

【呼吸器内科】 気管支喘息、肺気腫など

【一般血液内科】 コレステロール、尿酸、貧血など

【内分泌内科】 糖尿病、甲状腺疾患など

【消化器内科】 消化管、肝臓などの疾患

【歯科・歯科口腔外科】 外科処置（親知らず抜歯等）、虫歯、歯周炎など

【外科】 【眼科】 【皮膚科】

### ●専門分化した複数の医師が勤務しています。

### ●生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロールの異常）などの慢性疾患に特化しています。

### ●皆さんの健康管理を重視しています。

## 愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】 内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科  
(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2024年9月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	(循環器) 山本 (血液) 小椋 (循環器) 飯田	(内分泌) 内藤 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 小椋 (循環器) 飯田 (呼吸器) 前田	(血液) 小椋	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 緒方	(呼吸器) 渡辺 ※予約制  (循環器) 山本
外科	午前	第4週 (心臓外科) 秋田	—	—	鈴木	—
	午後	—	—	—		—
眼科	午後	近澤	—	—	河合	—
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3・5週 池谷 第2・4週 竹原	—
小児心療科	午前 午後	—	栗山	—	第1週 小野	—
歯科 歯科口腔外科	午前 午後	ふさやま 總山				

【診療受付時間】 午前：8時50分から11時00分まで  
午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)  
※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】 休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。  
URL：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

予約受付専用電話 052-961-7012

健康診断・人間ドック専用電話 052-950-0500

### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら、下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。  
E-mail [aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

### 愛知三の丸クリニック

住所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電話 052-961-7011(代表)