



コレステロールって何のこたなの

からだ
体にとって、なくてはならないもの

コレステロールは、血液の中にあります。「脂質」といわれる脂肪のようなものの一種で、血液中の水分にはとけないため、ほかのものと一っしょになって、ボール状の小さなつぶになり、血液中を運ばれています。

コレステロールは、体の細胞の細胞膜の材料となったり、性ホルモンや副腎皮質ホルモンをつくったりします。また、脂肪の消化を助ける、胆汁酸という、消化液をつくる原料になったりするため、体にとっては、なくてはならない重要なものです。

しかし、多すぎる場合には、血管のかべについて血管をせまくしたり、血のかたまりで血管をふさいだりして、動脈硬化や狭心症などの、病気の原因となることもあります。

善玉と悪玉の、二つのコレステロール

コレステロールには、数種類のコレステロールがあります。

その中で、LDLとよばれるコレステロールは、中性脂肪を多くふくんでいて比重が低く、動脈硬化をひきおこす原因になると考えられているため、悪玉コレステロールといわれています。反対に、HDLとよばれるコレステロールは、比重が高く、LDLを取り除く作用があるため、善玉コレステロールといわれています。（監修・保志 宏）

