

LDLコレステロールが高めの方へ

コレステロールとは？

体の細胞やホルモンを作るために必要な脂質です。

約8割は肝臓でつくられ、血液によって全身に運ばれます。余ったコレステロールは肝臓に戻って再利用されます。

◇LDLコレステロール：全身にコレステロールを運ぶ。

◇HDLコレステロール：余分なコレステロールを肝臓に戻す。

LDL(悪玉)コレステロールが多いと・・・

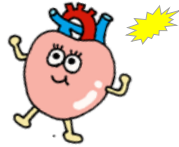


血管にコレステロールが溜まる



血管に溜まった
コレステロール

狭心症や心筋梗塞のリスクが高くなる

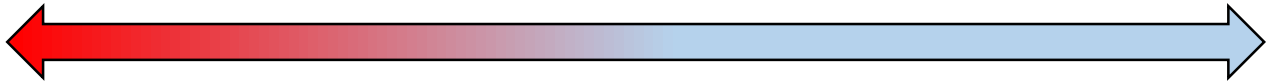


LDLが高くなる原因

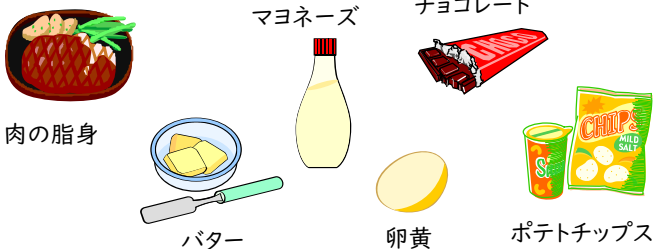
- ☐ 食事
- ☐ 遺伝
- ☐ 閉経など女性ホルモンの変化
- ☐ 甲状腺機能低下、糖尿病、胆石など他の病気

食事だけが原因とは限りません！

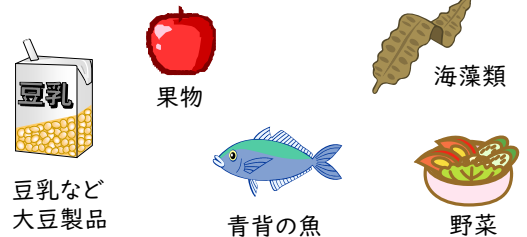
LDLに関する食品



上げやすい食品(主に冷蔵庫で固まる脂)



下げやすい食品



▶ 遺伝や体質の場合、食事の改善だけでLDLコレステロールを正常値にすることは難しいです。

▶ コレステロールを下げるための薬が必要か否かは、動脈硬化のリスクの大きさで決まります。医療機関へご相談ください。

コレステロールを下げる薬には、心筋梗塞などを予防する効果があります。