



コレステロール新聞

Penicillium citrinumと言うカビより
コレステロールの薬は発見されました。



発見したのは日本人
遠藤章

コレステロールは、皮膚にある細胞膜の材料であり、油を吸収する胆汁酸の合成やホルモンを作るときに必要です。

悪玉コレステロールとは？ 油ものを食べて、血液中や肝臓にある油を全身に運ぶ役割があります。

善玉コレステロールとは？ 全身に運ばれて、多すぎる油を回収して、肝臓に戻します。中性脂肪は、脂肪の中でエネルギーの貯蔵する役割があります。



油は質が大切です。

動物性の油が多い場合は、血管の壁にくっついて、血管年齢が上がり、動脈硬化症の原因になります。

食事で、野菜とキノコを多めに食べると、悪玉コレステロールを上がりにくくしてくれます。

悪玉コレステロール $>140\text{mg/dl}$ 以上を俗に高コレステロール血症と言います。

コレステロールは高血圧や糖尿病などの基礎疾患や脳梗塞や心筋梗塞などの家族歴がない場合は、 160mg/dl 以下が良いと言われてます。

高血圧や脳梗塞の家族歴、喫煙があると、悪玉コレステロールの目標値を $<140\text{mg/dl}$
糖尿病や腎臓病などがあると、悪玉コレステロールの目標値を $<120\text{mg/dl}$
心筋梗塞や狭心症などがあると、悪玉コレステロールの目標値 $<100\text{mg/dl}$ となっています。

治療は、野菜やキノコを多めに食べて、油物を減らす食事療法を行っても高い場合は、飲み薬で治療が可能です。