

LDLが高いと言われたら!?

あなたの健康相談

Q 健診で悪玉コレステロールが高いと言われました。すぐ薬を飲まなければいけないのでしょうか？

A すぐに薬が必要とは限りません。まずは生活改善を。健康診断で調べるコレステロールや中性脂肪は「血中脂質」と呼ばれ、異常値があると「脂質異常症」と診断されます。特に「悪玉（LDL）コレステロール」の値が高いと心配になりますが、薬が必要かどうかは数値だけでは判断できません。

LDLとHDLは、コレステロールを運ぶ「カプセル」のような存在です。LDLは肝臓から全

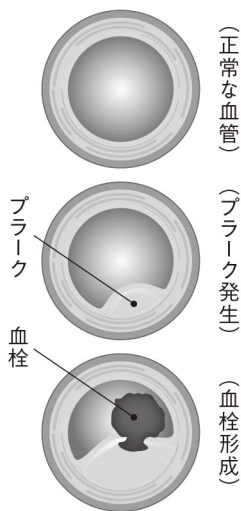
身へ、HDLは余分なコレステロールを回収して肝臓に戻します。LDLが多すぎると血管の壁に入り込み、「酸化LDL」となってプラーク（血管内のコブ）を作ります。これが破れると血栓ができてやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気を引き起こすリスクが高まります。

こうしたリスクを防ぐには、脂っこい食事を控え、野菜や魚をとる、適度な運動を続けるなど、まずは生活習慣を3〜6か月見

直すことが基本です。それでも改善しない場合や、心臓病・糖尿病・腎臓病などの持病がある方は、医師の判断で薬による治療が検討されます。

健診で気になる数値を指摘されたら、「自分はどうすればいいか。まずは医師に相談を。数値の背景を知り、正しく対処することが、将来の健康を守る第一歩です。

血管断面図



異変を感じたら
早めに医療機関を
受診しましょう

北村内科クリニック
院長 北村 秀綱



神戸大学医学博士。日本循環器学会認定 循環器専門医。神戸大学医学部を卒業後、神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。