

# ワンポイント家庭の医学

## 高脂血症

高脂血症とは、コレステロール値と中性脂肪値が異常に血中に増加した状態だと言うお話は前回しましたので、今回はこの2つの脂質についてお話しします。

### <コレステロール>

コレステロール値を気にしている方でよく卵を食べないとか、イカ、タコを食べないとか言うお話を聞きますが、例え100%食事からコレステロールを抜く事が出来たとしても、身体に必要な物ですから自力で作ります。そして、「食」から入らない分、フル回転でコレステロールを作らなければなりませんから疲れてしまいます。

コレステロールは3つの重要な役割があります。細胞膜を構成する成分となり、これが少なくなると細胞膜が弱り、ウィルスや化学物質などの外敵が侵入したときに食い止められなくなります。ステロイドホルモンの材料となります。このホルモンは2つあり副腎皮質ホルモンと性ホルモンです。副腎皮質ホルモンは、タンパク質や糖質の代謝や炎症、ナトリウムの調節をしたりします。また、ストレスに対するホルモンでもあります。性ホルモンは女性らしさ、男性らしさをつくり、生殖能力に関係します。胆汁酸の材料となります。胆汁として、十二指腸に分泌された胆汁酸は、食事でとった主に脂肪分の消化、吸収を助けます。胆汁酸が不足すると、脂肪にとけるタイプのビタミンの吸収が悪くなります。

### <中性脂肪>

中性脂肪は、エネルギーの貯蔵庫として皮下や、内臓の脂肪に蓄えます。体にエネルギーが不足した時は、遊離脂肪酸としてすぐに使えるエネルギーとしてスタンバイするのです。

中性脂肪酸は、体の断熱材としての働きや、怪我などから保護するクッションとしての役割、内臓の固定としてのパッキンの役目もあります。中性脂肪酸もコレステロール同様「食」だけでなく、肝臓でも作られます。その材料となるものは、食物から脂肪が分解された脂肪酸と、ご飯やパン等の主食や砂糖などに含まれる糖質です。必要な少々の遊離脂肪酸以外は、全て脂肪組織で蓄えられています。