

脂質代謝検査

総コレステロール	血中に含まれる脂質で、HDL コレステロール（善玉）や LDL コレステロール（悪玉）などの総和を表しています。ホルモンや細胞膜を作るうえで大切なものですが、増えすぎると動脈硬化を進展させる原因となります。
HDL-コレステロール	善玉コレステロールといわれるもので血管にたまったコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化を予防する働きがあります。運動することで増加し、喫煙で低下します。40mg/dl 以上が望ましい値です。総コレステロールが高くても HDL コレステロールが高いなら問題はありません。
LDL-コレステロール	肝臓で合成されたコレステロールを末梢へ輸送をしている悪玉のコレステロールです。動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。140mg/dl 未満が望ましい値ですが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や喫煙歴のある方は 120mg/dl 未満に、狭心症や心筋梗塞の既往のある方は 100mg/dl 未満にコントロールしてください。
中性脂肪	体内で最も多い脂肪で、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。過食過飲や運動不足で上昇し、高い状態が続くと皮下脂肪や内臓脂肪になって体重が増加したり、動脈硬化を進展させたりして、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。
動脈硬化指数	$(\text{総コレステロール} - \text{HDL コレステロール}) \div \text{HDL コレステロール}$ で求められる指数で、数値が高いほど動脈硬化が進行する恐れがあります。