



2023年1月号

検査室だより

明けましておめでとうございます。いつもと同じように新年のご挨拶ができることは本当に幸せなことと思います。皆様にとって穏やかな素晴らしい一年になりますように。さあ新しい年の始まりです！

血液検査の結果で気になるものの一つにコレステロール値があります。諸悪の根源のように言われていますが、実際、体の中ではどのような働きをしているのでしょうか。コレステロールは細胞膜やホルモン、脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸の原料になっています。コレステロールが不足すると肌や髪はパサパサになったり、血管の細胞が弱くなって脳出血が起こりやすくなります。また、LDL コレステロールは全身を巡りながら、各組織にコレステロールを届けます。HDL コレステロールは余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをしています。どれもなくてはならないものなのです。とは言え高くなりがちなコレステロールの値に一喜一憂してしまいます。そこで、それぞれの値にフォーカスするのではなく LDL と HDL のバランスに注目してみましょう。LH 比と言って血管の内部にどの程度コレステロールがたまっているかを推測するのに役立ちます。計算式は「LDL コレステロール値÷HDL コレステロール値」です。早速、検査結果を基に自分の血管内の状態を推測してみてください。これを一つの指標として LH 比が高い人は、積極的に食生活を見直したり、運動習慣を取り入れたりすることをお勧めします。



LH 比	血管内の状態
1.5未満	健康な状態
1.5以上	血管壁にコレステロールが付着し始める
2.0以上	血管壁全体にコレステロールの塊ができている可能性大
2.5以上	蓄積したコレステロールの塊で血管が破裂する可能性あり



今年も、検査室だよりを通して様々な情報を発信していきます。皆様の健康に少しでもお役に立てたら幸いです。2023年もどうぞよろしくお願いいたします。



公衆保健協会 検査室

