

コレステロール

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

コレステロールは体が機能するために必要な脂肪性物質です。コレステロールは肝臓で作られます。また、卵や乳製品、バター、ラードなどの動物性食品にも含まれます。

血中のコレステロール濃度が上がりすぎると人体に有害であり、心臓病のリスクも高まります。以下に該当する場合は血中のコレステロール値が高い恐れがあります。

- 体が過剰にコレステロールを生産している
- 飽和脂肪酸とコレステロールが多い食事をしている
- 糖尿病、甲状腺機能低下症 (甲状腺レベルが低い)、または腎臓病を患っている

血液中には主に次の3種類の脂肪が含まれています

- **高比重リポタンパク (HDL):** この「善玉」コレステロールは血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻し、体外に排出するのを助けるはたらきをします。
- **低比重リポタンパク (LDL):** この「悪玉」コレステロールは血管内に蓄積します。すると、血管が狭くなり、血液の流れが阻害されます。
- **トリグリセリド:** 炭水化物を過剰に摂取すると、トリグリセリドのレベルが上昇することがあります。高トリグリセリド血症は、心臓病、脳卒中、糖尿病と関連があります。

Blood fats are measured by a blood test.
Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

血中脂質量は血液検査によって測定します。
検査でわかるのは以下のことです。

血中の総コレステロール値

- 200 未満なら正常です。
- 総コレステロールが 200 を超える場合は、医師が HDL、LDL およびトリグリセリドの値を確認します。

血中の HDL コレステロール値

これは「善玉」コレステロールです。この値が高いほど、よい状態です。

- 60 以上なら正常です。
- この値が 40 未満の場合は、治療について医師に相談してください。

血中の LDL コレステロール値

これは「悪玉」コレステロールです。この値が低いほど、よい状態です。

- 100 未満なら正常です。
- 心臓に問題がある場合は、LDL を 70 未満にするよう医師から指導されることもあります。
- この値が 130 以上の場合は、治療について医師に相談してください。

血中のトリグリセリド値

- 150 未満なら正常です。
- この値が 200 以上の場合は、治療について医師に相談してく

To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

血中のコレステロール値を下げる方法

- 定期的に医師の診察を受けてコレステロール値をチェックしてもらいます。
- 食生活および運動については、医師、看護師または栄養士に相談してください。食事療法や運動で改善できない場合は投薬が行われることもあります。
- 全粒粉、豆類、新鮮な果物や野菜など、食物繊維を豊富に含む食品を十分に摂取してください。
- 牛肉、豚肉、チーズ、牛乳、ラードなど多量のコレステロール、飽和脂肪および多価飽和脂肪を含む食品は制限してください。
- 皮を取り除いた鶏の胸肉、魚、スキムミルクなど低脂肪の食品の摂取を心がけましょう。
- オリーブ油やカノラ油、ナッツ類など不飽和脂肪が豊富な食品を選びましょう。
- 調理するときは、揚げるよりも焼いたり煮たりしましょう。

コレステロールの管理については、主治医、看護師または栄養士にご相談ください。