



# ひびこれこうじつ 日々是好日

# 10月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



## 善玉コレステロール（HDL）をふやす！

HDLは善玉コレステロールと呼ばれ、血管壁にたまったコレステロールを回収し、動脈硬化を予防してくれます。（メタボや喫煙はHDLを下げる危険因子です。）悪玉のLDLが多くてもダメで、善玉のHDLが少なくてもダメで、動脈硬化が進んでしまうことがわかっています。LDLコレステロールを減らすことも大変ですが、LDLは減らす薬（秋田出身者が発見したスタチンが有名）があります。ですがHDLには、効果的に増やす薬がないので、さらに大変です。善玉を増やす方法の**第1はメタボの解消**です。内臓脂肪がたまると、中性脂肪が増えます。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールは減るという関係にあるので、内臓脂肪をためない努力が必要です。**第2が禁煙**です。喫煙は動脈硬化を促進するだけでなく、HDLコレステロールを減らすことが明らかになっています。ではHDLを効果的に増やすにはどうすればいいのでしょうか？効果的なのは、**習慣的に運動すること**。激しい運動をする必要はなく、**汗ばむ程度の有酸素運動**（ウォーキングやジョギング、サイクリング）が有効です。**肥満がある場合、運動だけではHDLを増やす効果が得られにくいので、併せて食事のコントロールも行って、減量に努める**ことが必要です。

