

# からだのしくみを知ろう。

からだの仕組みと組合員健診の大切さ  
連載その5

臨床検査技師 甲斐 美矢子



今回は、コレステロールのお話です。総コレステロールの約5/1は食事由来で、残りは主に肝臓で作られます。コレステロールはいわゆる「脂（あぶら）」ですから、水に溶ける性質をもっているタンパク質と結合し血流にのって、身体の各組織に運ばれます。各組織へ運ばれるものをLDLコレステロール（悪玉）と呼び、いろいろな臓器で使い切れず余って回収されてくるのをHDLコレステロール（善玉）と呼びます。悪玉が増えすぎると、血管の壁にコレステロールがたまり、動脈硬化を引き起こします。

コレステロールには、

- ①細胞を包む細胞膜を作る役割
  - ②ホルモンの原材料となる
  - ③胆汁酸の材料になり消化・吸収を助ける
- という、身体にとって、重要な3つの役割があります。つまり、コレステロールは高くても低くても身体のバランスを崩し、病気を引き起こす原因となるのです。