

超悪玉コレステロ - ル

日本循環器学会専門医
医学博士 田中裕幸

注目情報：約 15000 人を 7 年間追跡調査した結果、

悪玉コレステロ - ルよりサイズが小さい**超悪玉コレステロ - ル**が多い人ほど、
心筋梗塞の危険度が高まることが判った。（アメリカ・フラミンガム研究所）

心筋梗塞の危険度：

超悪玉コレステロ - ルによる心筋梗塞の危険度は、通常の悪玉コレステロールの **3 倍**
（アメリカ・フラミンガム研究）

注目：心筋梗塞を引き起こす**超悪玉コレステロ - ル**は、**中性脂肪の影響**を受けて発生する。

	A さん	B さん
総コレスタロ - ル	226	163
善玉コレステロ - ル	62	30
悪玉コレステロ - ル	150	104
中性脂肪	71	143
超悪玉コレステロ - ル	なし	あり
<u>後に心筋梗塞を引き起こしたのは ----- > B さん</u>		

数値的には空腹時、朝の中性脂肪が **120** を超えたくらいから要注意。

肝臓からリポ蛋白という状態で血液中に出ていくが、中性脂肪が大きくなると代謝の過程で悪玉コレステロ - ルができる。その悪玉コレステロールが小型になる特性を持っているので、中性脂肪が多いと悪玉自体が小型化する。

悪玉コレステロールは、酸化されなければ動脈硬化には結びつかない。超悪玉コレステロールは酸化されやすいのが特徴。

超悪玉コレステロールの特徴

- * 通常の悪玉コレステロ - ルより小型で重い。
- * 血管壁に入り込みやすい。
- * 酸化されやすい。
- * 血液中に長く留まりやすい。

その結果 動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞の危険大となる！

超悪玉コレステロ - ルが多い人は

- * 中性脂肪値が高い
 - * 善玉コレステロ - ルが少ない
- 更に、
- * 最近太り気味
 - * 血圧が高い
 - * 運動不足
- という傾向がある。

動脈硬化の元凶、超悪玉コレステロ - ルを体内で発生させない3つの秘訣

その1 中性脂肪（粒子）を大きくさせない

そのためには食事の1時間後、意識して身体の一部を動かす。

注目情報：顔の筋肉を動かすと中性脂肪が減少し、超悪玉コレステロ - ルの発生が抑えられる。
(城西国際大学)

肝臓から脂肪が出ていく時、脂肪だけでは血液に溶け込めないでタンパク質にくっついた状態で流れていくが、おおもとなる VLDL は中性脂肪、コレステロール、リン脂質、タンパク質の4つが構成成分である。

この中に、中性脂肪が多く含まれていると“サイズが大きい”という。これが段々分解されていく。

超悪玉コレステロールを発生させないために：

中性脂肪を大きくさせないためには、食事の1時間後に大声を出して**表情筋**を動かすと効果的。

大声を出すことは腹筋の運動にもなるのでよい。

通常の呼吸より深呼吸を、さらに大声を出すことで酸素摂取量が増えるので、それがひとつの運動効果になる。

注目情報：顔の筋肉を動かすと中性脂肪が減少し、超悪玉コレステロールの発生が抑えられる。
(城西国際大学)

「あ・い・う・え・お」と大声を出しながら**まばたき**すると、更に効果が高まる。1回で良い。

顔の表情筋による中性脂肪の変化

動かす前：159mg/dl 動かした後：114mg/dl

中性脂肪は食後 1 時間位から上がっていくのでこのあたりから抑えていけばよい。

中性脂肪は、120 以下になればよくなるので、この状態で良い。表情は笑うだけでもよい。

その2 余分な中性脂肪をつくらない

超悪玉コレステロールが発生しない

超悪玉コレステロールが発生しやすい

中性脂肪が適量だと
体内で役割を果たす

余分な中性脂肪は役割を
果たせなくなり大きくなる

余分な中性脂肪をつくらないためには重力に逆らう。

効果的なのは 跳ぶ

跳ぶことで全身の血流が良くなる。代謝を促進する、カロリー - を消費する。

跳ぶ動作は就寝前が効果的

* 寝る前、布団の上でゆっくり 10 回飛び跳ねる、腕を上げると効果的。

その3 全身の抗酸化力を高める

超悪玉コレステロ - ルは、ビタミンE を含まなくて酸化されやすい状態にあるので、全身の抗酸化力を高める効果的な飲み物は**粉茶**である。

その際、**レモン**と一緒に摂ることが大切。

注目情報：粉末の緑茶にレモンを加えると全身の抗酸化力が高まり、超悪玉コレステロ - ルを抑制する働きが高まる。 (茨城キリスト教大学)

レモンに含まれる“**エリオシトリン**”というポリフェノ - ルによって、一層抗酸化力が高まる。