

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

302号 高齢者は、肉や油脂などを積極域に食べよう。低栄養食は
認知症のリスクを高める

5回シリーズの3回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された
皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

300号からは、「高齢者は、肉や油脂などを積極域に食べよう。低栄養食は
認知症のリスクを高める」と題して、5回シリーズでお伝えいたします。

300号 5回シリーズの1回目（2月27日発行）

1. 中高年が気をつけないといけない食事と、
高齢者のそれとは全く違う

短編（科学のよもやま話）第219号（3月6日発行）

こんなことに思い当たれば、認知症？

301号 5回シリーズの2回目（3月13日発行）

2. 貧血の高齢者では認知症になるリスクが増加

短編（科学のよもやま話）第220号（3月20日発行）

運動とヘモグロビンの関係

302号 5回シリーズの3回目（3月27日発行）

3. HDLコレステロール値が低すぎると命にかかわる？

短編（科学のよもやま話）第221号（4月3日発行）

認知機能低下と医療費や介護費との関係

303号 5回シリーズの4回目（4月10日発行）

4. アルブミンとは？

短編（科学のよもやま話）第222号（4月17日発行）

肝臓の健康を保つ方法

304号 5回シリーズの5回目（4月24日発行）

5. 最後に



——今週の内容—— 2015.03.27 ——

302号 薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

3. HDLコレステロール値が低すぎると命にかかわる？

5回シリーズの3回目

3. HDLコレステロール値が低すぎると命にかかわる？

(1) 善玉コレステロールと悪玉コレステロール

血液中のコレステロールや中性脂肪などが、たんぱく質と結びついたものをリポたんぱくといいます。このリポたんぱくを、遠心分離器にかけて比重の軽い順に分離します。軽い順に、カイロミクロン→VLDL（超低比重リポたんぱく）→LDL（低比重リポタンパク）→HDL（高比重リポたんぱく）に分けられます。

HDLコレステロールは、動脈硬化を引き起こす原因となる血管内壁にへばりついたコレステロールを引きはがして肝臓まで運ぶ働きをしています。このことから、「善玉コレステロール」と呼ばれて

います。

一方、LDLコレステロールは、細胞内に取り込まれなかった余分なコレステロールを、血管内に放置し、動脈硬化を引き起こす原因となるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれています。

(2) HDLコレステロール値と総コレステロール値の関係

HDLコレステロール値と総コレステロールの両方が低すぎると病気になりやすくなります。コレステロールは、細胞膜を作る原料になったり、生命の維持に欠かせないホルモンを含む副腎皮質ホルモンや、生殖機能をつかさどる男性ホルモンや女性ホルモンの原料になります。HDLコレステロール値・総コレステロール値が低すぎると、血管壁がもろくなり赤血球が十分に作られず貧血を起こしやすくなってしまいます。また、神経系にも関係するコレステロールは、神経細胞の働きの低下をまねき、その結果、神経伝達物質が少なくなり、しびれなどの運動障害が起こることもあります。

(3) 記憶力にも影響するHDLコレステロール値

フランス国立衛生医学研究所の研究によると、HDLコレステロールは、高齢者の記憶力の維持に重要な役割を果たしていると発表しています。HDLコレステロール値は、低すぎると中年以降に記憶力の低下を招くということです。記憶力の低下は、認知症のリスクを高めます。この研究の結果は、HDLコレステロール値が低いことは、認知症のリスク要素である可能性を示唆しています。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—
—————[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ
1980年に薬局を創業。
2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。
2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完
成させる。
現在は、当店HPにて公開中

□注意・免責事項

- ◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。
 - ◎個別の健康相談を行うものではありません。
 - ◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。
 - ◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。
-

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====