

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.

コレステロールは脂質の一種で、生命の維持にはなくてはならない役割を担っています。体内の肝臓で作られるものと、肉、卵、乳製品、バターやラードなどの動物性食品に含まれているものがあります。

血液中のコレステロールが増え過ぎるのは体に悪く、心臓病になる危険性が高まります。以下の要因があるとコレステロール値が高くなります:

- 体内で生成されるコレステロールの量が多すぎる
- 飽和脂肪やコレステロールを多く含む食品をよく食べる
- 糖尿病や甲状腺の機能が低下する甲状腺機能低下症、そして腎臓病などの持病がある

血液中の脂質は大きく分けて3つあります:

- **HDLコレステロール:** 善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻すことで、体内から悪いものを出してくれます。
- **LDLコレステロール:** 悪玉コレステロールと呼ばれ、血管内に蓄積されます。その結果血管が狭くなり、動脈硬化を引き起こします。
- **中性脂肪:** 炭水化物の摂取過多は中性脂肪値が上がる原因になります。中性脂肪値が高いと、心臓病や心筋梗塞や脳梗塞、そして糖尿病になる恐れがあります。

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.

血液検査で血液中の脂質量を測ります。脂質検査で分かるのは以下です：

総コレステロール値

- 200未満が正常値です。
- 総コレステロール値が200を超えた場合、主治医はHDLコレステロールとLDLコレステロールと中性脂肪のレベルを確認します。

HDLコレステロール値

善玉コレステロールなので：数値は高い方がよいです。

- 60以上が正常値です。
- 40未満の場合は治療が必要なので主治医にご相談ください。

LDLコレステロール値

悪玉コレステロールなので：数値は 低い方がよいです。

- 100未満が正常値です。
- 心臓病がある人は70未満の数値が望ましいとされます。
- 数値が130以上の場合は治療が必要ですので主治医にご相談ください。

中性脂肪値

- 150未満が正常値です。
- 数値が200以上の場合は治療が必要ですので主治医にご相談ください。

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 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.

血液中のコレステロール値を下げるために:

- 主治医の診察とコレステロール値の検査を定期的に受けてください。
- 食事療法と日々の運動計画について、主治医や看護師、もしくは栄養士にご相談ください。
- 食事療法と運動で改善が見られない時は、薬の服用が必要な場合があります。
- 全粒穀物や豆類、そして新鮮な果物や野菜などの食物繊維が豊富なものをたくさん食べましょう。
- 牛肉、豚肉、チーズ、全乳やラードなどの飽和脂肪やコレステロールを多く含む食品はなるべく避けてください。
- 皮なしの鶏のささみ、魚やスキムミルクなどの低脂肪食品を多めに摂取しましょう。
- オリーブ油やキャノーラ油、そしてナッツ類などの一価不飽和脂肪酸を多く含む食品を選ぶようにしましょう。
- 揚げ物は避けて、焼いたり、茹でたり、グリルやオーブンを使って料理しましょう。

コレステロール値を適切に保てるよう、主治医や看護師、もしくは栄養士にご相談ください。