

衛生委員会だより

平成 28 年 8 月 30 日

社会福祉法人ならやま会
衛生委員会

<7月8月の衛生委員会>

厳しい残暑が続いています 良い睡眠と良い食事に心がけて元気に過ごしましょう

●快適職場調査「ソフト面」を実施し、集計結果を各事業所へ公表しました

本調査は今年で5回目となりました 継続して実施することにより、職場の快適さの推移をみることもできます 疲労やストレスを感じる事が少ない快適職場環境を形成していくために事業者内での話し合いに活かしてください

●労働衛生週間に向けて標語、ポスターを募集中です 締切9月9日

詳しくは、各事業所に掲示の募集要項をご覧ください

「LH比」コレステロール値の見方

今年度の定期健康診断がほぼ終わりました 再検査、精密検査が必要とされた方、受診は済まされましたか？さて、定期健康診断で受ける採血項目の中に「LDL」・「HDL」という名前があるのはご存じのことと思います 動脈硬化をはじめ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因として注目される「コレステロール」について興味ある記事を見つけましたのでご紹介します

LDLコレステロールは、いわゆる悪玉コレステロールと呼ばれるもので、肝臓で作られたコレステロールが血管を通り、体全体に運ばれるものである。一方、HDLコレステロールは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集め肝臓に戻っていくものを指す。

このうち、LDLコレステロールが高すぎる場合、動脈硬化を引き起こす原因となるのだが、まずは脂質異常症の診断基準である、下の表をご覧ください。

<脂質異常症の診断基準> (日本動脈硬化学会より)

項目	診断基準	単位
LDLコレステロール	140以上	mg/dl
HDLコレステロール	40未満	mg/dl
中性脂肪(トリグリセライド)	150以上	mg/dl

血管壁に蓄積したLDLコレステロールは動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞発症のリスクを高める。ところが、中にはLDLコレステロールが基準値内であっても、急性心筋梗塞を発症する方もいる。

LDL(悪玉)とHDL(善玉)のバランス

そこで注目したいのが、LDLとHDLのバランスである「LH比」だ。

LH比とは、「LDLコレステロール÷HDLコレステロール」で示される値のことで、この数値が高いと動脈硬化の危険性が高まるといわれている。

こちらは2.0以下を基準値とし、2.5以上の場合心筋梗塞などのリスクが増加する。

【例】

Aさん) LDLコレステロールが145mg/dl、HDLコレステロールが76mg/dl

$145 \div 76 \approx 1.9$ LH比は1.9

Bさん) LDLコレステロールが119mg/dl、HDLコレステロールが33mg/dl

$119 \div 33 \approx 3.6$ LH比は3.6

もうお気づきの方もいるだろう。

一見、LDLコレステロールの値だけを見た場合、基準値を超えているAさんが悪いデータに見え、Bさんは正常範囲内と判断することができる。

しかし、バランスに注目するとどうだろうか。

BさんはLDLコレステロールは基準値内だが、HDLコレステロールが低いために、

実はAさんよりも動脈硬化のリスクが高いといえる結果となった。

LH比を目安に、コレステロールを見直そう

Aさんの場合、血管壁にたまったコレステロールをキレイにさらってくれるお掃除係(HDLコレステロール)が多く存在するため、多少LDLコレステロールが高くても、掃除力があることでリスクを下げている。

そのため、仮にLDLコレステロールが基準値を上回る160mg/dlだったとしても、

HDLコレステロールが80mg/dl以上なら、あわずに生活習慣の改善を図り、LDLコレステロールを基準値内にすればLH比2.0以下を達成できるのだ。

コレステロールはそれぞれの値を単独で見るとはならず、両方のバランスが重要とされ、LH比はその目安として注目されるようになってきた。

(LDL値÷HDL値)で簡単に計算できるため、健診結果にLH比の表記がなくても、

ご自身で計算の上、コレステロールを見直すきっかけにしてみたいだろうか。