



LDLコレステロールとHDLコレステロールは何が違う？

運ぶ係がLDL、回収する係がHDLと、役割が異なる

コレステロールに関して、よく耳にするのが「悪玉コレステロール」と「善玉コレステロール」という言い方です。「悪玉コレステロール」とは「LDLコレステロール」のことを指し、「善玉コレステロール」とは「HDLコレステロール」のことを指しています。

同じコレステロールなのに、LDLとHDLという2つの呼び方があるのは、それぞれの役割が違うからです。

LDLは、血流に乗って体の各組織にコレステロールを運ぶ「運搬係」。

一方、血液中の余分なコレステロールや、体内の各組織で余ったコレステロールを回収して、肝臓に戻す「回収係」の役割をしているのがHDLです。

「運搬係」であるLDLは増え過ぎると活性酸素により酸化され「酸化LDL」となります。酸化LDLは血管壁に取り込まれプラークを形成し、血管を狭くして血液の流れを悪くしたり、血栓をつくったりして動脈硬化を促進します。そのためLDLは悪玉と呼ばれています。

一方、余分なコレステロールの「回収係」であるHDLは、血液中のコレステロールの増加を防ぎ、動脈硬化のリスクを減らしていることから善玉と呼ばれているのです。

本当の悪玉コレステロール=酸化LDL

