

善玉コレステロールと善玉菌

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



診察室での会話、「今日の採血の結果、善玉コレステロールの値が前回より下がっていました」「そうですか？善玉菌を増やそうと思って毎日ヨーグルトを飲んでいるのですが、、、」「・・・善玉コレステロールと善玉菌は別物ですよ」

このように、よく混同されている人が多いのですが、善玉・悪玉コレステロールは血液中の脂成分の善し悪しを意味します。つまり、善玉コレステロールが多ければ動脈硬化を抑制し、悪玉コレステロールが多いと動脈硬化が早く進行してしまいます。善玉・悪玉コレステロールの比率は遺伝的な素因に大きく左右されますが、生活習慣にも影響され、脂分の多い食事を摂ると悪玉コレステロールが増えやすく、喫煙や運動不足は善玉コレステロールを低下させると言われています。善玉・悪玉コレステロールのアンバランスは血管の老化を促進し、将来的な脳卒中や心筋梗塞の原因となるので、必要に応じ内服治療を行うことが重要です。

これに対し腸内に住む約100兆個の細菌のうち、消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける働きをするものを善玉菌（ビフィズス菌など）と呼び、炎症を起こしたり、発がん性のある物質を作るものを悪玉菌（大腸菌など）といいます。近年こうした腸内細菌環境が単なる消化吸収だけでなく、体内の様々な機能や病気に影響を与えることが注目されています。腸内の善玉菌を増やすには、食物繊維や発酵食品、乳酸菌の摂取が効果的ですし、規則正しい生活、良質な睡眠、適度な運動でストレスを溜めないことも重要です。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000