

# 「LH比」にてコレステロール を見直しましょう！

脂質異常症の診断で「LH比」が重視されていることを、ご存じですか？

例えば、LDLが135mg/dlで、HDLが45mg/dlとすると、「 $135 \div 45 = 3$ 」で、LH比は3.0となります。

例で示したLDLとHDLの数値(135mg/dl、45mg/dl)は、個別にみると、どちらも現在の基準では「正常」の範囲です。(治療が必要とされるのはLDL:140mg/dl以上、HDL:40mg/dl未満)ところが、LH比でみると3.0というのは、動脈硬化が進んだ「かなり危険」な領域なのです。

## LH比は悪玉と善玉のバランス

悪玉のLDLが血液中に増えると、血栓ができやすくなり、心筋梗塞などのリスクが高まります。実際に、各地の病院における調査報告から、LDL値は正常なのに、心筋梗塞を起こしたという例が非常に多いことが分かってきています。一方、そうした患者さんの多くが、HDL値が低いか、正常範囲内であっても低めという傾向がみられます。

それらのことから、

LDLとHDLは別々に考えるのではなく、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いきます。

LH比の目安として、

「ほかに病気がない場合には2.0以下」、また「高血圧や糖尿病がある場合、あるいは心筋梗塞などの前歴がある場合には1.5以下に」

することが望ましいとする病院が増えていきます。

最近では健康診断で、LDLとHDL両方のコレステロール値を計測することが一般的になってきています。

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDL コレステロール値}}{\text{HDL コレステロール値}}$$

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができている可能性あり。心筋梗塞のリスクも！

LH比(LDL値÷HDL値)は簡単に計算できるので、コレステロールを見直すきっかけにしましょう。

