

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.65(2019.4.25)

## 動脈硬化症について

動脈硬化症は、脳の動脈や頸動脈をはじめ、心臓の冠状動脈、胸や腹部の大動脈、また下肢の動脈、腎動脈、脾動脈など、ありとあらゆるところに起こります。

特に、脳の動脈硬化症や心臓の冠動脈硬化症は、それぞれ脳梗塞や脳出血、狭心症や心筋梗塞になります。

動脈硬化を予防するためには、体内で脂質量が増えないようにコントロールすることが大切です。すなわち、コレステロールや中性脂肪が体内に蓄積しないようにすることが大切です。

適量のコレステロールは、細胞の膜をつくり、またステロイドホルモンや胆汁となるために必要です。また中性脂肪は細胞のエネルギー源として必須です。しかし、体内で中性脂肪が多い場合、コレステロールも高くなりやすく、動脈硬化へと進行します。

**L-カルニチン**は主に肉類に多く含まれております。これは脂肪を細胞の中まで案内してくれます。その結果、細胞のエネルギーづくりが旺盛になります。脂肪を燃焼してつくられるエネルギー量は、糖やたんぱく質の2倍以上です。しっかりと脂肪を燃やして活力を得るために**L-カルニチン**をサプリメントで補給してください。

そして全身の十分な脂肪の燃焼は、動脈硬化を防ぐことにもつながります。

