

# 1 HDLとは何でしょうか？

血中の脂質（コレステロールや中性脂肪）は、疎水性と呼ばれる水に溶けにくい性質を持っています。そのため、水に親和性のあるアポ蛋白と結合して、リポ蛋白と呼ばれる小さな粒子を形成し、血中を循環します。これらのリポ蛋白は、粒子サイズと比重（密度）が異なり、カイロミクロン・VLDL・IDL・LDL・HDLに区別されます。このうち、最も比重が大きいものが高比重リポ蛋白（HDL: high-density lipoproteinの略）です。HDLは、脂質よりも比重の大きい蛋白をたくさん含むため、比重は大きく、粒子サイズは小さなリポ蛋白です（図）。

## 検査のはなし vol.12

専門医が教える 職場や市町村による健康診断での  
検査結果をみたとき 異常値の意味と改善法…2

# 「HDLコレステロール」

## 2 HDLの役割は何でしょうか？

超低比重リポ蛋白（VLDL）や低比重リポ蛋白（LDL）は、小腸や肝臓で吸収～合成したコレステロールをさまざまな臓器に運びます。逆にHDLは、各臓器や血管壁で余ったコレステロールを引き抜き、肝臓に戻して処理する働きがあります。よって、HDLが多いと動脈硬化のリスクは低いと考えられます。このほかにも、HDLは、血管内皮機能の改善、抗炎症作用、抗酸化作用など、さまざまな体により機能をもつことが報告されています。



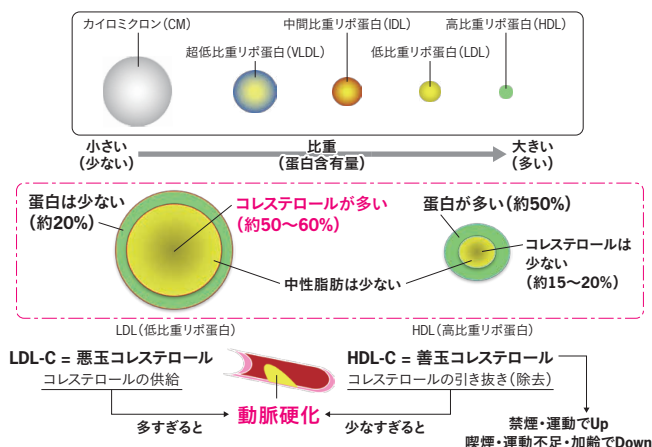
日本臨床検査専門医会  
平山 哲

## 3 HDLコレステロール（HDL-C）の意味は何でしょうか？

HDL粒子に含まれるコレステロールの量（濃度）を意味します。健康診断で測定しているのはHDL-C濃度であり、その働きを意味して善玉コレステロールと呼ばれています。逆に、LDL粒子中のコレステロール（LDL-C）は、悪玉コレステロールと呼ばれています。

HDLの役割から、HDL量を反映するHDL-C値が低い場合、動脈硬化を引き起こすリスクが高いと考えられます。疫学的にもHDL-Cが低いとき（40mg/dL未満）には、冠動脈疾患の発症が増えます。よって、HDL-Cの基準値は40mg/dL以上となっています。一般に喫煙や運動不足は、HDL-C値を低くしますので、HDL-C値が低い人には禁煙や運動が推奨されます。一方、HDL-C値が高すぎる場合（100mg/dL以上）やHDLの質（機能）に異常がある場合もあり、単純に数値のみでは評価できないこともあります。判断に困る場合は、ぜひ臨床検査専門医にご相談ください。

図 リポ蛋白の種類と役割



●日本臨床検査専門医会：種々の検査を通して診断や治療に役立つ検査結果と関連する情報を臨床医に提供する臨床検査医の職能団体です。