LH比とは

動脈硬化指数(LDL/HDL)

LDL(悪玉コレステロール)とHDL(善玉コレステロール) の比率

LDL140以上またはHDL40未満→治療が必要と言われている。(2014.4)

しかし、LH比が2.0以上で動脈硬化の可能性あり。

　　　　　　　LH比が2.5以上で心筋梗塞などのリスクが高くなる。

　　　　　　　　　　　　　　　　↓

　　　　　　　　　　　　　投薬が必要となる。

※他に病気がない場合→LH比　2.0以下

※高血圧、糖尿病がある。

または心筋梗塞の既往がある場合。→LH比1.5以下が望ましい。

例：LDL 135/HDL 50→2.7（2.0以上）のため投薬必要。

対策：食生活や運動などで生活習慣を改めること。

　　　LH比2.5以上→脂質降下薬などのコレステロールを下げる投薬治療が必要。

　　　LH/HDL比が高い人の多くは,HDLが低いことが多い。HDLを上げるには

　　　運動、DHAやEPAを多く含む青魚などの摂取が有効です。

2014.6.13 産業医　集クリニック　中村　集