

病氣は治すものではなく

# 予防するもの

メディカルブランチ表参道  
古田一徳



今回のテーマ

## 誰もが気になるコレステロール

血液に脂質が溜まりやすい生活を  
送っていないかチェック！

- 1日にたばこを10本以上吸う
  - 太り気味で、特にお腹周りに脂肪がついている
  - 運動はほとんどしていない
  - 野菜を意識的に食べる習慣がない
  - よく深酒する
  - 血圧が高い、または血糖値が高い
- (3つ以上該当した人は血液の脂質濃度が高い可能性があります)

コレステロールという言葉は、健康に関心のある方ならおなじみだと思いますが、しかし、コレステロールとは実際にどういったもので、健康にどんな影響を及ぼしているか正確に知っている人は意外と少ないのではないのでしょうか。

そこで今回はコレステロールについてお話をいたします。

まずは、血液に脂質が溜まりやすい生活を送っていないかチェックしてみてください。

### コレステロールとは

コレステロールとは人間の体内に存在している脂質という脂肪分の一つで、その60%〜70%が主に肝臓で合成され、残りの20%〜30%を食事から摂取して補っています。

しかし、コレステロールは脂肪分ですから、そのままでは血液に溶けないため、特殊な蛋白質と結合「リポタンパク」という大きい分子になって体内を巡っています。

コレステロールと聞くと、テレビなどで病氣の原因という面だけが取り上げられているため体によくないイメージを持たれているかもしれませんが、コレステロールは細胞膜を作ったり、ホルモンの原料となったり、また、摂取した脂肪の吸収を促進する胆汁酸の原料にもなる、人間の体にとって欠かすことのできない大切な成分なのです。

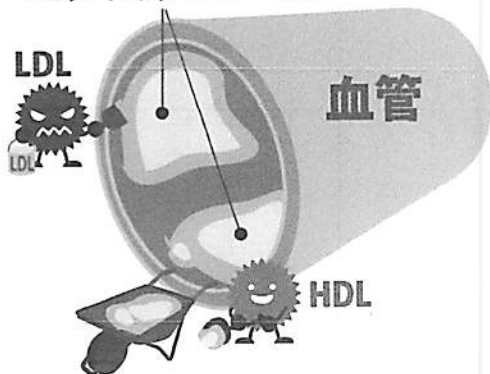
コレステロールにはいくつかのタイプがあり、役割にも違いがあります。健康診断などでコレステロール値が高いというのは、ふつうはHDLコレステロールと

LDLコレステロールなどを含めた総コレステロール値のことをいいます。

善玉コレステロール  
悪玉コレステロール

先ほど述べましたが、コレステロールは、血液中を流れるときは蛋白質と結合「リポタンパク」という大きい分子になって体内を巡っており、結合しているリポタンパク質の種類により、密度が低いリポタンパク(Low-Density Lipoprotein)LDLコレステロールと密度の高いリポタンパク(High-Density Lipoprotein)HDLコレステロールと

## コレステロール



Density Lipoprotein)HDLコレステロールに大別されています。

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ運送会社のような役割を担っており、HDLコレステロールは小腸などで作られ、動脈にたまつたLDLコレステロールを引き抜いて肝臓に回収する働きをしています。

善玉コレステロール・悪玉コレステロールという言葉聞いたことのある人は多いと思いますが、LDLコレステロールは、量が増えると血管壁にたまって動脈硬化促進の原因となるため悪玉コレステロールと呼ばれており、一方、HDLコレステロールは、血管壁についたコレステロールをきれいにする働きをするので、動脈硬化の予防になるため、善玉コレステロールと呼ばれています。しかし、「善・悪」と呼ばれてはいますが、LDLコレステロールはそれ自体に身体に悪い影響を及ぼす作用があるわけではありません。一見、悪玉と聞くと「厄介者」のイメージがありますが、実はどちらのコレステロールも私達の体には必要なのです。

## 脂質異常症とは

LDLコレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)が多くなりすぎた状態、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態を「脂質異常症」と呼んでいます。一般的には血液がドロドロの状態、それが脂質異常症といってもいいでしょう。

脂質異常症の発症には、過食、運動不足、肥満、喫煙、アルコールの飲みすぎ、ストレスなどが関係しているといわれています。

しかし、脂質異常症には、自覚症状はほとんどありません。そのため気づくのが遅れ、ある日とつぜん心筋梗塞などの発作におそわれる人が少なくありません。

「厚生労働省国民健康・栄養調査」によると、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールを用いた判定では、20歳以上で「脂質異常症が疑われる人」は約4220万人(推計値)。これは、わが国の成人人口約2.5人に1人にあたります。生活習慣の乱れによって生じる病気をまとめて「生活習慣病」と呼ばれています。

## 脂質異常症の予防

脂質異常症を防ぐには、まず、日頃の生活習慣の見直しが大切です。まずは食事や運動、禁煙など、生活習慣の改善から始めましょう。脂質異常症を起こす人の多くに、過食や高脂肪食などの悪い食習慣が見られます。病気の発症や進行を防ぐには、毎日の食事を見直して改善することが大事です。ただ、脂類を一切取らなかつたり、野菜だけを食べたりといった偏った食事をすれば、必要な栄養素が不足してしまいますので、常に、栄養バランスが整った食事を1日3食取ることを心がけてください。また、毎日の生活が忙しく食事に気を使う時間や運動する時間がなかなか取づらいという方は医師にご相談の上、サプリメントを上手に取り入れることも良い方法です。

ぜひ避けてほしいのが、肥満に直結する早食い、ながら食、まとめ食いです。

脂質異常症を防ぐには食生活の改善だけでなく、運動も効果的です。運動は、取りすぎたエネルギーを消費して脂肪の蓄積を

抑えるだけでなく、血行をよくして血管を広げ、動脈硬化を防いだり、脂肪の流れを促す酵素を活性化することでLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やしたりします。さらに、血圧を下げる、血糖値を改善する、心身をリラックスさせる、気分転換になるなど、さまざまな効果を期待できます。

一口に運動といってもいろいろな種類がありますが、カロリーを消費する上で最も適しているのは「有酸素運動」です。

特別な道具は必要なく、すぐに始めることができる散歩やウォーキング、軽いジョギング、ラジオ体操などをお勧めします。くれぐれも無理はしないように、まずは続けることが大事です。

暑い日や汗を多くかくときは、こまめに水分補給することを忘れてはなりません。体調や天候が悪いときは、習慣だからといって無理をせずに休むことも大切です。

また、喫煙は血液をドロドロにして、血液が固まりやすい状態にさせます。さらに、HDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールと中性脂肪の原料となる遊離

## コレステロール値を下げる効果が期待できる食品例

- 魚類  
青魚(サンマ、アジ、イワシなど)、カキ、イカ、ホタテなど
- 海藻類  
ひじき、わかめ、コンブなど
- 大豆製品  
納豆、豆腐、きな粉など
- きのこ  
しいたけ、えのき、まいたけなど
- ナッツ類  
くるみ、アーモンド、カシューナッツなど
- 野菜  
キャベツ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、しょうがにんじん、レタス、ピーマン、ほうれんそうなど
- その他  
こんにゃく、寒天、オリーブ油など



脂肪酸を増加させます。脂質代謝の点からみても、喫煙は動脈硬化を進行させる大きな危険因子です。もし喫煙者ならば、1日も早く禁煙することをお勧めします。

コレステロールには細胞膜を丈夫にし、機能を高める働きがあります。コレステロール値が低下すると、それだけ免疫細胞の働きも弱くなって免疫力が低下します。また血管壁の細胞も弱くなり、逆に動脈硬化を起しやすくなるのではないかと、いわれています。無理な食事制限によるダイエットで体調が悪くなるのはこの為です。

まとめ

コレステロールですが、悪玉コレステロール(LDL)は、食事由来が2〜3割、肝臓で作られるのが7〜8割といわれています。実は、食事中的コレステロールよりも肝臓の機能の方が要注意です。最初に肝臓でVLDLという大きな脂肪を運ぶたんぱく質が作られ、それがだんだん小さくなって、悪玉コレステロール(LDL)にな

るのです。

となると、肝臓でたくさん作られなければいけないわけです。体重を減らしたり、節酒したりすること、また血糖の上昇を抑えることが必要です。

更年期以降の女性については、総コレステロール値が高くても、心筋梗塞や脳卒中などのリスクは少ないことがわかっています。

女性の場合、更年期になって女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下すると、一般にLDLコレステロール値が上昇しやすい傾向があります。そのため更年期以降は高コレステロール血症と診断される人が急速に増えますが、実際には少し高めの方が健康的であることがわかっています。これは、肥満、高血圧や糖尿病などの疾患をもっていない人に限ります。

健康診断でコレステロールが高いと言われて来院される方が非常に多いです。

クリニックではLDL値が高くても、くすりは処方せず、頸動脈エコーをおこない、問題なければまずは食事と運動の療法などを始めていただいています。

メディカルランチ表参道が選ばれる

「3つの理由」

1. 最先端医療サービス

予防治療として、早期発見・早期治療を奨めています。わたしたちは、がんや難病の治療もあきらめません。

- 1) 早期発見、早期治療
- 2) 予防医療
- 3) あきらめない「がん」や難病の治療

2. リラックス空間のご提供

表参道から徒歩2分の閑静な住宅街。院内でもリラックスしていただけるよう配慮された設計。

3. おもてなしの心

温かみのある細かい心配り。わたしたちは、「おもてなしの心」を大切にしています。

認知症リスク検査、がん予防のためのがん遺伝子検査、セカンドオピニオン いつでもお気軽にご相談ください。

代表：古田一徳 医師

「メディカルランチ表参道」

(休診日：月曜日・日曜日・祝日)

〒107-0061

東京都港区北青山3-9-7 表参道N&Nビル3F

予約はこちら TEL.03-5774-2057

お問い合わせ時間 ●火曜日～金曜日11:00～19:00

●土曜日11:00～17:00