

## そこが知りたい！ コレステロールと食事のこと

北九州市立八幡病院 副院長 循環器科

太崎 博美

■コレステロールって  
下げなきゃいけないの？

ノーベル賞の季節になると、スタチンというコレステロールを下げる薬を開発した日本人（遠藤章博士）が選ばれないかとワクワクします。この薬は、約30年前から世界中で使われています。数年か

けて数千人から1万人の大規模な研究を数十回も繰り返すことにより、スタチンが心臓血管疾患（心筋梗塞や脳梗塞、下肢動脈閉塞）による死亡や入院を減少させていることが分かっています。また、フィブラートとい

### 新しい動脈硬化疾患予防ガイドライン

#### ■ NIPPON DATA 80 に基づく 絶対危険度による LDL-コレステロール 目標値

##### 『10年間の冠動脈疾患による死亡の絶対危険度』

を主治医の先生などに相談して、自分はいくらになるかリスクチャートから割り出してもらいましょう。目標は

0.5%未満 → LDL-コレステロール 160mg/dL 未満

0.5~2.0% → LDL-コレステロール 140mg/dL 未満

2.0%以上 → LDL-コレステロール 120mg/dL 未満

これに、低 HDL-コレステロール血症、家族歴、耐糖能異常があれば、もう一段階厳しくなります。そして、

- ①糖尿病 ②慢性腎臓病
- ③非心原性脳梗塞 ④末梢動脈疾患

#### ①~④のいずれかがあれば

→ LDL-コレステロール 120mg/dL 未満

また、冠動脈疾患の既往があれば

→ LDL-コレステロール 100mg/dL 未満

を目標とします。



### ■コレステロールとは■

コレステロールは、私たちの細胞の細胞膜などを作っている重要な要素で、からだ全体にあり、本来必要な脂質の一種です。

動脈硬化予防の観点から、健康診断で引っかかって注意されたり、メディアで「コレステロール＝悪いもの」のように表現されたりして厄介者のイメージがありますが、細胞膜や副腎皮質ホルモンなどの原料になるなど、生きてゆく上で欠かせないものです。

人は必要なコレステロールの2/3を体内で生成し、残りの1/3を食物から摂取しています。



ここにはコレステロールをひかえないと心筋こうそくになるって書いてあるよ

先生、としをとったら肉をもっと食べて書いてあるぞ



### ●食事からのコレステロール摂取の制限は必要か？

#### ■厚生労働省のHP

「脂質異常症を防ぐ食事」としてコレステロール摂取制限の設定はなく、バランスの良い食事内容を推奨（ただし、高コレステロール血症、高中性脂肪血症では制限されるとの記載あり）

#### ■動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012年版

高LDLコレステロール血症の場合は摂取を制限する記載



悪玉と呼ばれるLDLコレステロールは下げれば下げるほど冠動脈疾患（心臓の動脈硬化で生じる狭心症や心筋梗塞）が減少する

う薬は、もう一つの脂質であるトリグリセライド（中性脂肪）を下げる作用があります。治療で問題となるのは「コレステロールはどこまで下げれば良いのか？」という点です。大規模研究では、

### ■コレステロールは食事で 変わらないって本当？

次に、「食事からのコレステロール摂取の制限が必要か？」という問題です。じつは、厚生労働省のホームページでは、健康な人については、コレステロール摂取量の制限はされていません。しかし、既に脂質異常症がある患者さ

ることが分かっています。しかし、「どこまで下げれば十分なのか？」が分かっています。アメリカのガイドラインは、目標値は設定できないと宣言しています。日本では、目標値を決めた方が治療し易いとの判断から、危険因子の程度や既に冠動脈疾患があるかで、LDLコレステロールの目標値100〜160mg/dlを設定しています。

# はっちくん

マスクのつけ方を教える



うがいの大切さを教える



手洗いのしかたを教える



看病のしかたを教える



【コレステロールの多い食品】

んで制限されるとしています。心・脳血管疾患のある患者さんや脂質異常や糖尿病がある患者さん、肥満の方などは、コレステロールや飽和脂肪酸をたくさん含む食品（図を参照）摂取は抑えることを

薦めています。脂質異常症と糖尿病の関係も大事です。糖尿病は、最近日本でも非常に多くなっている病気です。進行すると心臓血管疾患や腎臓疾患、網膜疾患などを合併してきます。糖尿病になると、脂肪の代謝に関わる酵素（脂肪を分解したりするタンパク質）の働きが悪くなるといわれています。このため、血中には、トリグリセライドが増加し、LDLは小さな粒子に変化して動脈硬化を生じやすくなります。糖尿病の患者さんはそういうわけでコレステロールをきちんと下げる必要があります。もう一つ脂質異常症と関連

する病気として慢性腎臓病があります。腎臓病では、糖尿病と同様に脂肪の代謝に関する酵素の抑制があり、トリグリセライドの上昇が起こります。ところが、治療薬のフィブラートは、腎臓病の患者さんには使いくらいことが分かっています。軽症の腎臓病



## 【糖尿病の合併症】

糖尿病では脂肪の代謝も悪くなり動脈硬化が起こりやすくなります。

※糖尿病について詳しいことは「はっちくん通信 vol.4」2012をご覧ください。

では、スタチンを使うことが推奨されています。最後になりましたが、近々新しい脂質異常症の薬も発売されます。これらの薬は、脂質代謝のしくみをよく研究して作られたものです。究極の目標である心臓血管疾患による死亡や入院を減らせることを期待されています。



これにて一件落着

それぞれの身体の状態に合わせた食事管理で動脈硬化を防ぎ、健康を保ちましょう

