

健康コラム

Vol. 82

『脂質異常症について熟考する』



田中 喜代次

《執筆者プロフィール》
日本介護予防・健康づくり
学会会長、筑波大学名誉教授
生活習慣病研究の第一人
人者。自治体や病院での
運動指導、減量教室の指
導をおこなっている。

脂質異常症とは、血液（血清）中のコレステロールや中性脂肪など脂肪が多い、あるいは少ない状態をいいます。従来より高脂血症と呼ばれていた状態は脂質異常症に含まれます。脂質異常症を放置すれば、動脈硬化が進行して、さまざまな病気を引き起こす確率が高まるため、治療が必要とされています。

平成 元年から10年間に筆者らが集めた心筋梗塞・狭心症患者134名のHDLコレステロールは平均37でした。検査値が50以上の人は数例で、多くの人が20台か30台という低値でした。LDLコレステロールの数値には個人差があり、100程度の人から300以上の人までいました。中性脂肪の数値にはさらに大きな個人差があり、150未満から3000以上を示す人がいました。

米 厚生省・農務省による「食生活ガイドライン諮問委員会」は、「コレステロールは過剰摂取を心配する栄養素ではない」、そして「コレステロール摂取と血清コレステロールの間に関連性はない」と結論付けています。そもそもコレステロールは細胞を包む細胞膜の成分となる、ビタミンDの前駆体となる、男性ホルモンや女性ホルモンの材料になるなど生体にとって必須であります。甲状腺疾患や肝疾患、各種がんが陥ると、コレステロールが低下します。

九 州大学の医療経営・管理学が

専門の馬場園研究室から発信された貴重な研究データを見ると、コレステロールが高めでも投薬の必要性がない（個人差が大きく、人によっては逆効果）ということを示唆しています。スタチン系薬剤の投与によってコレステロール値は下がるものの、死亡率はコレステロール高値群と低値群の両方で高く、180/259mg/dlの群の総死亡率が最も低いことを明らかにしました。この180/259mg/dlのちょうど中間に位置する値（220）をもって、最近まで脂質異常（高脂血症）と判定してきたのが実情です。コレステロール群が280を超える死亡率高まり、160あたりを下回ると悪性疾患（がん）による死亡率が高まります。特に閉経後

の日本女性では、一様にコレステロールを下げようとする医療の不適切性に馬場園教授らは警鐘を鳴らしています。茨城県民、東京都小金井市と秋田県南外村の在宅高齢者、ハワイ在住の日系アメリカ人、イタリヤの高齢者においても共通して低いほど要注意といえる研究論文が発表されています。なお、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017や脂質異常症診療ガイドライン2018の内容とはやはり大きく異なっているため、これらの基準と疫学的研究結果とのギャップについては、有識者会議などで鋭意検討されることが望まれます。

参考文献（一部のみ記載）

● 亀千保子、馬場園明、山本英二…
総コレステロール高値の治療者デ
ータを利用した高脂血症治療薬の
死亡率への影響とその経済評価、
日本衛生学雑誌、62、39-46、2
007。
大橋陽一、奥山治美、浜崎智仁、
産コレステロール値は高い方が長
生きする、業医学ジャーナル、1
7、2011年5月号。
日本動脈硬化学会、動脈硬化性疾
患予防のための脂質異常症診療ガ
イド2018年版、株式会社仲企
画、東京、2018 年など

栄養レシピ

《1人分》
エネルギー 209kcal、
炭水化物 13.0g、たんぱく質 9.3g、
脂質 13.5g 食物繊維 3.4g

管理栄養士
吉井 香瑠

今回のテーマ 脂質異常症予防

【材料】※2人分

- ・厚揚げ……………100g
- ・玉ねぎ……………1/3個
- ・エリンギ……………1本
- ・赤パプリカ……………1/2本
- ・黄パプリカ……………1/2本
- ・ピーマン……………1個
- ・ごま油……………大さじ1/2
- すり白ゴマ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 味噌……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 醤油……………小さじ1/2



厚揚げとパプリカのゴマ味噌炒め

脂質異常症は血中のLDLコレステロールや中性脂肪が高い状態またはHDLコレステロールが低い状態を指します。LDLコレステロール値を減らす働きがある大豆製品や、抗酸化作用がある緑黄色野菜を摂取してバランス良い食事を心がけましょう。

【作り方】

- ① パプリカ、ピーマン、エリンギを千切り、玉ねぎを薄切りにする
- ② 厚揚げに熱湯をかけ、油抜きをしたら一口大に切る
- ③ フライパンにごま油を入れ、①を加えて炒める
- ④ 火が通ったら②と●を加えて味を整える
- ⑤ 器に盛ったら出来上がり！