

6月9日(土) 於 京都市呉竹文化センター

コレステロールと動脈硬化

「コレステロールと動脈硬化」をテーマとした今回の市民公開講座には466名が参加し盛況のうちに開催された。

講演①

動脈硬化になる人、 ならない人の違いは？

—コレステロールや中性脂肪の値が気になる人—

国立病院機構京都医療センター
臨床研究センター
予防医学研究室

坂 根 直 樹



2007年以降、新聞などで「女性では投薬の必要性は薄い」などの記事が散見されるようになりました。それから10年ほど経ちましたが、コレステロールの最新情報はどうなっているのでしょうか。まずは、この絵を見て下さい(スライドにて表示)。魅惑的な微笑みで有名な「モナリザ」。よく見ると、左目のまぶたの内側に黄色腫が見えます。研究者の間では「家族性高コレステロール血症」(familial hypercholesterolemia; FH)ではなかったのかと疑われています。ちなみに、若い頃のモナリザではと言われている「アイルワースのモナリザ」には黄色腫は認められていません。FHは決して稀な病気ではありません。人口の500人に1人くらいと仮定すると、伏見区(人口280,655人)にも561人くらいはいると推計されます。そ

の特徴としては、治療していない時のいわゆる悪玉コレステロール(LDL-C)が180mg/dL以上、腱あるいは皮膚結節性黄色腫がある、二親等以内の血族に心筋梗塞や家族性高コレステロール血症(FH)の家族歴があることです。非FHに比べると、FHの人の心血管リスクはなんと13.2倍です。コレステロールは細胞膜やホルモンの材料となります。そのため、女性では更年期を迎えると女性ホルモンを作る必要性がなくなり、コレステロール値が上昇してきます。心筋梗塞などを起こす動脈硬化はコレステロールだけで決まっているわけではありません。糖尿病・高血圧・喫煙などがあると心筋梗塞などになるリスクが高まります。これらは吹田スコアを用いて10年間の冠動脈疾患発症リスクを知ることができます。よく間違えるのは、10年後に起こると思っている人がいるのですが、10年以内ということなので明日起こるかもしれないのです。それでは、コレステロール値を下げるにはどうしたらいいのでしょうか。ポイントは5つ。

- ① 肝臓でコレステロールを作らないために、肥満の是正・血糖管理・節酒を行う。コレステロールの代謝は運動することでよくなります。
- ② 食事の面では「卵を減らす」のではなく、飽和脂肪酸を減らすのがポイント。飽和脂肪酸は肉の

脂身・ラード・バターなどに含まれています。牛丼やとんかつ、洋菓子や菓子パンを控えるとコレステロールが下がる人がいます。

- ③ さらに、動脈硬化を起こす本当の悪玉は「酸化LDL」。タバコを吸うとLDLが酸化され「酸化LDL」になります。野菜や抗酸化食品を積極的に摂ったり、運動したりすれば「酸化LDL」はできにくくなります。つまり、酸化させない生活を送ることが大切なのです。
- ④ 一方、中性脂肪はエネルギー源です。食べ過ぎて余った中性脂肪は、3つの場所に溜まります。血液に溜まるのが中性脂肪、肝臓に溜まるのが脂肪肝、身体に溜まるのが体脂肪です。中性脂肪はアルコールや食事の影響を受けやすいことが知られています。外来の前日だけ食事を気をつけてくる患者さんがいますが、中性脂肪の代謝は5日間ぐらいなので5日前のとんかつ定食やハンバーガーとフライドポテトの影響が残っているかもしれません。タバコは血管の内皮を傷つけ中性脂肪の代謝を妨げるので、食後に中性脂肪が上がりやすいことも知られています。中性脂肪は食べすぎの指標とも言われていますが、腹八分目・節酒・運動に加えて禁煙が大切です。
- ⑤ また、甲状腺機能低下症やネフローゼ症候群、薬剤などでもコレステロール値が上がることがありますので、コレステロール値や中性脂肪が気になる人はかかりつけの先生に相談してみてください。

文献

1. Ose L. The real code of leonardo da vinci. Curr Cardiol Rev. 2008;4(1):60-2.
2. Wong B, et al. Clin Ther. 2016;38(7)