

高くても低くても要注意！コレステロール

現代人の誰もが気にするコレステロール。
定期健診が終わると、社内のあちこちで誰の数値が高いか話題にのぼることもしばしばです。
ところが、数値は高いだけが問題ではなく、低いと命を落とす危険にさらされることもあるとか。
今回は、コレステロールにまつわる話をクロストークしてもらいます。



星野 眞二郎 (ほしの しんじろう)

医学博士

山形大学医学部／東京大学医学部大学院卒業
東京大学医学部付属病院老年病学教室文部教官
助手
中国大連市中心医院日本人医療相談室勤務
(大連日本商工会産業医兼任)
2010年3月より大道中央病院勤務
日本医師会認定産業医／日本医師会認定健康ス
ポーツ医
日本内科学会認定医／日本内分泌学会専門医
日本老年医学会／日本糖尿病学会所属

身内の高コレステロールに注意

山本 今回のテーマは「コレステロール」です。
まず、代謝系の専門医である星野先生に脂質の代謝について伺いたいと思います。はじめに、脂質にはどのようなものがあるのでしょうか。

星野 脂質には善玉と悪玉のコレステロール、あと中性脂肪といったものがあります。最近では悪玉(LDL)コレステロールが直接測れるようになったので、善玉(HDL)コレステロールとの比率がよく使われるようになっていきますね。

山本 それはつまり検査の結果、善玉コレステロールの比率が高ければ良いということになるのでしょうか(図1)。

星野 そうですね。あと、以前はコレステロールや中性脂肪が高いことを「高脂血症」と呼んでいましたが、実際には善玉コレステロールが低いのも脂質異常のひとつなので、最近は「脂質異常症」というふうに言い方が変わってきていますね。

山本 私が専門とする循環器の関連でも、心筋梗塞や狭心症の根本的な原因は脂質の異常と言われています。脂質異常症の患者さんにみられる特有の傾向はありますか。

星野 身内の方も数値が高いという遺伝性のものは、治療・食事療法・運動療法・薬物療法を開始してもなかなか下がりにくいという傾向はあります。体質的なものがあるような気がしますね。

山本 家族性の脂質異常症ですよね。例えば、

養を摂りきれない何らかの環境があるのかなと。

一番の薬は食事と運動

山本 コレステロール値を適正にするには何よりもまず、食事と運動が大切だろうと思います。特に運動はやってみると楽しくて、身体が喜んでいるのを実感できるんですよね。だから「どんな薬を飲むよりも運動したほうがずっと良いですよ」って患者さんに話しているんですけど、なかなか(笑)。

星野 運動には副作用がないし、ストレスの発散にもなりますね。私は自転車に乗っているのですが、代謝の面でもとても効果的です。代謝が上がります。以前、心拍数のモニターをつけて自転車に乗っていた時期がありました。その時はものすごく効果を実感しましたね。ジョギングでもちゃんとタイムを測定してある程度の目標を設定すると、さらに効果が期待できると思います。

山本 ちなみにどれくらいの心拍数を設定していたんですか。

星野 私の場合、120ぐらいを維持すると適

度な感じでしたね(図2)。

山本 基礎代謝が上がる筋肉を鍛えることは肥満予防にもとても良いのかなと思うんですけど、そういう意味では自転車が優れているということですね。

星野 あとは、全身運動としてはやはり水泳がかなり良いのかなと思います。腰や足が悪い方でもできますしね。

継続の秘訣はプレッシャー？

山本 よく「運動が続かない」という相談を受けます。例えば旅行に行ったり風邪をひいたりして一度中断すると、それ以降運動を止めてしまふということがよくあるようです。仲間がいたほうが長続きするという話も聞きますね。

星野 確かにチームでやるスポーツだと、抜けると仲間迷惑がかかるというプレッシャーもありますので結果的に長続きするかもしれません。

山本 最後に、星野先生の立場から高コレステロールに悩む方にアドバイスできることはありますか。

星野 まず食事を通して体内に入るコレステ

心臓だけでなく脳とか首、お腹、足の血管などあらゆるところに動脈硬化を起こす方がいます。その場合、患者さんの兄弟も同じような状況になっていることがよくあるんですね。ですから心臓病を発症すると、心臓だけではなくて脳や足の血管などの動脈を検査しないといけません。一般的には総コレステロール値が400、悪玉コレステロールの値が280を超えると要注意だと考えられています。いずれにしろ、家族でコレステロール値が高いと言われたら、家族ぐるみで真剣に向き合わなければいけないんじゃないかなと思います。

低コレステロールにひそむ危険

星野 悪玉コレステロールの適正值というのは、人によってさまざまです。健康な方に比べると、糖尿病や心臓病などの持病がある方はそれぞれのリスクに応じて適正值が変わります。リスクが高い人ほどその適正值というのは低く設定されているんですね。

山本 そうですね。循環器に関して言うと、冠動脈疾患のリスクを持っている方の悪玉コレステロール適正值は100未満、バイパスを通すような進行した冠動脈疾患では80以下の人が、その後の経過が非常に良いということ

ロール量を減らす。あとは、やはり運動して代謝を良くすること。お薬でしたら2種類あります。食事から摂取されるコレステロールの吸収を抑える薬とコレステロールが肝臓で合成されるのを抑える薬ですね。メインは肝臓での合成を抑える薬で、今はかなり強力なものが出ています。
運動は先程話したように大変有効なのですが、心臓の悪い方は負担にならない程度に抑えること。あくまでもその人にとって適正な運動量を継続することが大切でしょうね。

図2 目標心拍数の計算方法

カルボーネン法

(最大心拍数〔220－年齢〕－安静時心拍数)×運動強度(%)※
＋安静時心拍数

%最大心拍数による方法

最大心拍数〔220－年齢〕×運動強度(%)※

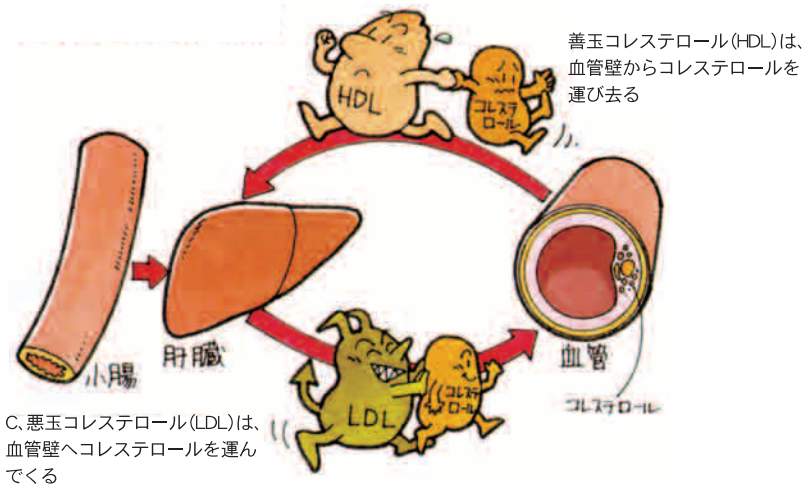
※ 運動強度の出し方

- ・心肺持久力向上を目指す場合 (70%～90%)
- ・ダイエットの場合 (60%～70%) ・運動をこれから始める場合 (50%～60%)

来月からは新たな企画が始まります。お楽しみに。

talk. 1 2 3

図1 善玉コレステロールと悪玉コレステロール



が分かっています。逆にまったくリスクのない人は160まではOKという感じですね。ただし、どこまで下げればいいのかは分かりません、コレステロール自体は体に必要なものだから。
星野 疫学調査ではコレステロール値が低い人はガンの発症率が高いと言われてますが、それは、ガン患者は一般に栄養状態が悪いために、結果的にコレステロールが低い場合が多いと理解したほうがいいんですか。
山本 コレステロール値が低い人はガンが隠れていたたり、脳出血も多いです。抵抗力も落ちるのでしょう。値が低いのは、本来の栄養がどこかに奪われているということです。ガンのような病気に奪われている場合もあれば、栄

C. 悪玉コレステロール(LDL)は、血管壁へコレステロールを運んでくる

大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005 (代)
美容形成部門 TEL.098-869-0066
リハビリテーション部門 TEL.098-869-0050

メディカルプラザ大道中央
那覇市宇大道123 TEL.098-886-0007 (代)
一般内科部門 TEL.098-869-0711
循環器部門 TEL.098-886-0072
糖尿病部門 TEL.098-886-0115
人工透析部門 TEL.098-886-5151
検診部門 TEL.098-886-0078

小規模多機能型ホーム大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0018

地域交流センター大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0056

グループホーム大道が丘
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0036

(提携)メディカルエステ大道
那覇市安里3-1-3 TEL.869-0018

(提携)福祉用具貸与・販売事業所
那覇市安里128 TEL.098-885-0100

医療法人 陽心会
理事長 高良 健

社会福祉法人 陽風会
理事長 高良 健

(提携)ヒルズガーデンクリニック
那覇市松川20-1 TEL.098-885-0333

(提携)ヒルズガーデン那覇
那覇市松川20-1 TEL.098-885-0300

介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030

在宅総合ケアセンター陽心会
那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030

大道老人訪問看護ステーション
那覇市大道128 TEL.098-885-2885

グループホームたかまーみの家
那覇市安里3-1-47 TEL.941-0080

(提携)那覇市地域相談センター末吉
那覇市首里末吉4-6-1大明ビルF TEL.098-885-0178

(提携)福祉用具貸与・販売事業所
那覇市首里末吉2-14 TEL.098-886-3510

(提携)有料老人ホーム健寿の杜
那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070

デイサービスセンター安里
那覇市安里388-5 TEL.098-886-0328

デイサービスセンター三原
那覇市三原1-31-20 TEL.098-840-0051

辻町若狭クリニック
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-0012

(提携)小規模多機能型ホーム若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550

(提携)地域交流センター若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0552

(提携)グループホーム若狭の家
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0551

壺川老人福祉センター
那覇市壺川2-3-11 TEL.098-853-1139

ケアハウス常夏の島
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036

小規模多機能型ホーム牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025

地域交流センター牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025

小規模多機能型ホーム三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027

地域交流センター三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027

(提携)小規模多機能型ホーム辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070

(提携)地域交流センター辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070

(提携)有料老人ホーム松風邸
那覇市辻2-10-4 TEL.098-869-8557

那覇市地域相談センター若狭
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-863-1165

辻老人憩の家
那覇市辻2-14-1 TEL.864-0580