

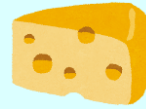


## コレステロールのお話 文責：糖尿病内科 藤岡医師

糖尿病患者さんは高い確率で高コレステロール血症を合併することが分かっています。コレステロールは細胞の壁やホルモンの材料として使われますが、このコレステロールの運び手がLDLコレステロールやHDLコレステロールであり、肝臓で作られます。悪玉と言われるLDLコレステロールは全身にコレステロールを配る役割をしており、善玉と言われるHDLコレステロールは全身からコレステロールを回収する役割をしています。LDLコレステロールが多すぎると、全身の細胞は配られたコレステロールを使いきれず、使いきれなかった分はHDLコレステロールにより回収されますが、この回収が追いつかないほどLDLコレステロールが多いと、余った分が血管の壁にくっついて動脈硬化が進行し、血管が詰まる病気である心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこととなります。このため、LDLコレステロールは悪玉で、HDLコレステロールが善玉と言われているのです。

では、コレステロールはどの程度摂取したら良いでしょうか。健康づくりや生活習慣病予防のために、どんな栄養素をどれだけ摂取すれば良いかの目安として、国から「日本人の食事摂取基準」が発信されていますが、2015年版以降からコレステロールをどの程度摂取したら良いかの基準がなくなっています。一昔前までは、コレステロールを控えましょうという指導が一般的でしたので、意外に思われるかもしれませんが。この理由としては、体内のコレステロールは、食事からの摂取もありますが、その70～80%が肝臓で合成されますので、食事由来の方が少数派なのです。またコレステロールは、細胞やホルモンの材料として使われるのですが、細胞の数や生まれ変わるスピード、ホルモンの分泌量などによって必要量が変わります。

## コレステロールを多く含む代表的な食材



乳脂肪分



卵類



肉加工品



動物性油脂・洋菓子類



牛肉・豚肉の油部分



その他

食事から同じ量を摂取しても腸から吸収される量も人によって異なります。つまり、個人差が大きいいため食事による摂取量と血中のコレステロールの量はあまり相関しないため、その基準値が撤廃されたのです。以前は、コレステロールが多い方は、「卵は禁止！」などの指導が一律にされている時代もありました。しかし、卵には良質なたんぱくが含まれるなど良い面もたくさんある食品であり、一律に禁止するとかえって、健康を損なう場合もあります。当然コレステロールが高い方が多量に卵を食べるとLDLコレステロール値は上がりますので、LDLコレステロールの高い方で毎日卵をたくさん食べている方には1日1個までにするなどの個人にあった食事療法が大事です。また、悪玉のLDLコレステロールを下げる薬であるスタチン系の薬剤は、LDLコレステロールの低下効果が高く、安全性の高い薬であり、また動脈硬化による疾患の発症率・再発率・死亡率を大きく下げることが証明されています。適切なタイミングで開始することで健康寿命の延伸に非常に効果的であることが証明されています。コレステロールが高いと言われたことがある方は、自分に合った治療を適切なタイミングで受けるようにしましょう。