

第89回 高LDL血症から血管を守りましょう その1

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



血管によくない 高LDL血症と低LDL血症

「検診でコレステロールが高いですと言われました。食事には気をつけていますけどね。」

よく聞かれる話です。もう少し正確な話をしましょう。

コレステロールには悪玉(LDL)と善玉(HDL)があります。血液検査では分けても測定できませんし、いっしょに測ることもあります。コレステロールが高いのが良くないと言われるのは悪玉の方です。実は善玉が低いのも血管にはよくありません。善玉も悪玉もいっしょに測定すると相殺されて正常値になることが

ありますので、ぜひ分けて測定してください。高LDL血症(140以上)、低LDL血症(40以下)が血管にはよくありません。ではどうしてこれらが良くないのでしょうか。

高LDL血症は血管壁にコレステロールを沈着させ、血管壁をガタガタに破壊していきます。破壊されると潰瘍ができ、そこに血小板が沈着し、血栓ができ、血管が詰まってしまいます。心臓の血管であれば心筋梗塞、頭の血管であれば脳梗塞、手足の血管であれば壊死を起こしてしまいます。HDLは血管壁からコレステロールを吸収する働きがありますので、HDLが低いとやはり血管壁にコレステロールが溜まりやすいこととなります。

血管壁がガタガタになっていないか、潰瘍や血栓ができていないか見るのに適している検査が、頸動脈エコーです。頸動脈だけしか見ませんが、これで体全体の血管の状態がわかります。ぜひ一度受けてみてください。

飽和脂肪酸を多く含む 食品を控えましょう

「私はコレステロールの多いものは控えているので心配ないです」

これもよく患者さんが言われることです。しかし、残念ながら摂取するコレステロールと血中コレステロールはそれほど関連しません。血中のコレステロールは口から摂取したコレステロールより、肝臓で飽和脂肪酸から作られるコレステロールが多いからです。したがって、飽和脂肪酸を多く含む食品を控えることが重要になります。

では、飽和脂肪酸を多く含む食品とは何でしょうか。

脂身の多い肉や乳製品に多く含まれていますので、赤身の肉、ささみ、低脂肪牛乳に切り替えましょう。逆に不飽和脂肪酸は動脈硬化を防止するので、不飽和脂肪酸を多く含む、青魚、オリーブオイル、ゴマ油などに切り替えましょう。

しかし、食事療法で減少するLDLは

それほど多くはありません。むしろ遺伝的要因が大きく影響します。

つまり、高LDL血症の患者さんは遺伝的に肝臓でコレステロールを作りすぎると言うこととなります。親、兄弟など血縁の方が高LDL血症の方がいれば、高LDL血症になる可能性が高いと思っても間違いありません。実は私も母方の血縁は多くが高LDL血症であり、私も妹も高LDL血症です。しかし、今は非常に良く効く内服薬(スタチン)があります。スタチンは肝臓で作用し、飽和脂肪酸からコレステロールを合成する酵素を阻害して、コレステロールを低下させます。

次回、薬について詳しくお話します。

