

# 健康渋谷人

編集・発行：東京都済生会渋谷診療所 渋谷区渋谷3-2-3帝都青山ビル2階 tel.03-3407-0895

発行責任者：大山 廉平 発行日：2011年2月21日 <http://www.saiseikai-shibuya-clinic.jp/>

済生会は医療の理想を実現し未来へつなぐ地域医療を担います。

## 健康 Q & A

### コレステロールが

### 低い人の寿命は短いのか

Q

二三年前から、血中コレステロールが高く、悪玉が多いので、食事にも注意し、かつ、コレステロールを下げる薬を服用し、180前後まで下がっています。最近、新聞記事で低いと寿命が短いと、書いてありましたが、この診療所の医師は薬を続けるように、といいます。

(56歳・男性)

A

ある医療ジャーナリストが、「コレステロールの高い人のほうが長生きする」という論文の一般人向け翻訳を誤って、病院や診療所で大混乱となり、医師が処方したコレステロールを下げるお薬を飲まなくなった人も多数いるようです。高コレステロール血症が冠状動脈硬化を起し心筋梗塞の元凶であることは実証されています。十年ばかり前にも「痩せているより太めの方が長生きする」という医学評論家の書いた記事が問題になったことがあります。しかし、体格指数(BMI)24までの話です。BMIは19以下が「痩せ」、25以上が「肥満」です。その計算法は体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>。小身長(m)例えば体重65kgで身長170cmの人なら65÷1.7<sup>2</sup>でBMIは22.5です。その時には、当時の肥満学会長だった井上修二博士が、糖尿病患者では標準体重より少なめの方が長生きしているという、ご自分の研究成果を発表して、幕となりました。

医学統計の読み方は複雑です。一般人口を対象とした場合、癌や肝臓病、管理のよくない糖尿病などを持っている人は、すでに体重が減少し、間もなく鬼籍にお入りになった訳ですから、統計上痩せている人が短命と出るのも事実です。

これと同じようなことが、今回のコレステロール騒動でも起こった感があります。

その記事を書いた評論家が、長期にわたってコレステロールが高値のまま放置し、脳や心臓の動脈硬化が進行して、いつ脳卒中や心筋梗塞が起こっても不思議ではない人で、調査時点ではコレステロールを下げるお薬の効果でデータだけは正常化している人が含まれていることを無視した結論だったと思います。

一度、完成した動脈硬化が元に戻ることはないにしても、治療によってある程度改善し、安全圏に逃げ込むには、数年単位の間が掛かります。その間に脳卒中や心臓発作などのイベントがあれば、その人は経過が悪かったグループに集計されます。心臓病でも、糖尿病でも医師は、食事療法をきちんとし、コレステロールだけではなく、血圧も血糖値も正常に近づけましょうというでしょう。

健康診断の血液脂肪に関する検査は、総コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪などですが、動脈硬化を進行させる最たる脂質はLDLコレステロールです。糖尿病やメタボではお腹に中性脂肪が溜り、血中の中性脂肪が基準値以下であってもLDLコレステロールが増えやすい状態のあることをご理解ください。

#### 血中脂質の基準値

- ・総コレステロール：150-219mg/dL
- ・LDLコレステロール<140mg/dL  
(糖尿病の場合は120以下に)
- ・HDLコレステロール) ≥40mg/dL
- ・中性脂肪<150mg/dL

注) 脂肪は水に溶けないので、血液中ではリポ蛋白という蛋白質によって運ばれる。コレステロールの中でもLDL(低比重リポ蛋白)についているのが動脈壁に入りやすい悪玉である。HDL(高比重リポ蛋白)の善玉が多ければよいのではなく、LDL(悪玉)が多い方が問題だ。

東京都済生会渋谷診療所

内科 松岡 健平