健康寿命をのばすために今したいこと

監修
團（だん） 茂樹（しげき） 先生
宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオガンセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、丁寧なスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

ひと昔前とは大きく違う コレステロール最新事情

動脈硬化の原因となる脂質異常症。その診断基準となるのがコレステロールです。ところが、この10年間で解釈は大きく変化しています。古い情報に惑わされていないか、チェックしてみましょう。

取材協力：ティーペック株式会社

この数年で解釈が変化。古い情報は更新を！

コレステロールといえば、動脈硬化を引き起こす脂質異常症の指標のひとつ。ご存知のように、かつては総コレステロールの数値が重要視されていました。しかし、HDL-C（善玉コレステロール）とLDL-C（悪玉コレステロール）を分けて調べることが、動脈硬化のより詳しい原因や治療法の追究に不可欠と判明。2007年以降は健康診断の結果から総コレステロールがなくなり、「LDL-Cが高い場合」「HDL-Cが低い場合」「中性脂肪が多い場合」という3つの基準で診断されるようになりました。

脂質異常症という病名も、以前は高脂血症といわれていましたが、「HDL-Cは高いほうがいい」という新しい解釈にそぐわないため、併せて変更されました。

しかし2012年に、LDL-Cの主要な検査方法である直接測定法（空腹時）の精度に問題があるとして、欧米で主流の総コレステロールが再評価されるように。厚生労働省は、LDL-Cの測定には、新たにフリードワルド方式（空腹時）を推奨すると発表しました。ただし、現在でもほとんどの健康診断で直接測定法が使われており、左記の公式をもとに自分で計算する必要があります。しかし、検査機関によっては計算に必要な総コレステロール値が記載されていない場合も。この機会に、自分の健康診断結果をあらためて見直してみましょう。

脂質異常症の診断基準

項　目	数　値
LDL-C（悪玉コレステロール）	140mg/dL以上 ※境界域高LDL-C血症は120～139mg/dL以上
HDL-C（善玉コレステロール）	40mg/dL未満
TG（中性脂肪）	150mg/dL以上

資料：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版

自分でできるコレステロール計算方法

※TC＝総コレステロール

【空腹時】フリードワルド方式

LDL-C＝TC－HDL-C－中性脂肪÷5

空腹時の採血による測定結果であることが条件

【食後採血】ノンHDL-Cを求める計算式

ノンHDL-C＝TC－HDL-C

食後の採血による測定結果であることが条件

最新の研究でわかった！ 動脈硬化に関与する3大トピックス

健康診断だけでは「真犯人」は見つからない!?

数値が高いと動脈硬化につながるとして、悪者扱いされがちなLDL-Cと中性脂肪ですが、本来は、健康的な体を保つために、体内の各組織で大事な役割を果たしています。最新の研究で、血管内にプラーク（屑）を形成し、動脈硬化を引き起こす「真犯人」は、「スモールデンスLDL-C（以下sdLDL-C）」と「レムナントコレステロール」であることがわかってきました。「sdLDL-C」はLDL-Cと、「レムナントコレステロール」は中性脂肪と関係しています。このふたつの数値は、現在の一般的な健康診断では測定できません。治療法も未解明な部分が多く、今のところ「sdLDL-C」は薬でLDL-Cを減らす方法が、「レムナントコレステロール」は食事と運動の改善が効果的と考えられます。

また、食後の中性脂肪が過剰に増える「食後高脂血症」も、動脈硬化のリスクを高めることが判明。健康診断で一般的におこなわれる空腹時採血だけでなく、食後の採血検査も重要視されてきています。

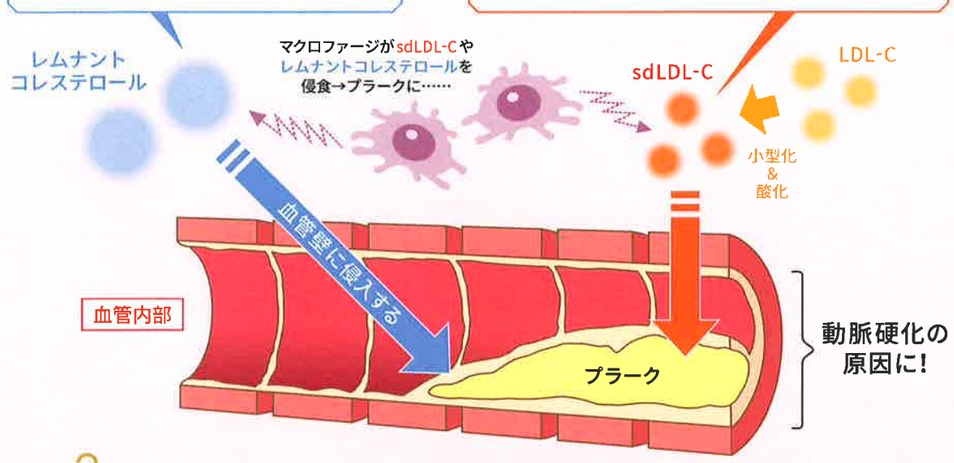
コレステロールは検査や治療の研究が目覚しい分野。健康診断で不安や疑問が見つかったら、早めに専門医を受診することがより的確な治療につながります。

1 「悪玉」の中でも要注意！ スモールデンスLDL-C（sdLDL-C）

LDL-Cの数値が低くても、sdLDL-Cが多いと動脈硬化のリスクが増すことがわかってきました。しかし計測法はまだ一般化していないため、LDL-Cを減らすことがsdLDL-Cの減少につながる、というのが現状での治療法となります。数値を下げるには、よほど節制した食生活や運動をしないと効果が出にくいため、薬で下げるのが効果的です。

2 中性脂肪が多い人はリスク増 レムナントコレステロール

中性脂肪の数値が慢性的に高い人は、レムナントコレステロールも高い傾向があります。治療は薬よりも、食事と運動の工夫が有効。アルコールや炭水化物、脂肪などの過剰摂取を避け、自分に合った運動で筋肉をつけましょう。



3 食後高脂血症

中性脂肪は食後に増えるため、健康診断の空腹時採血で中性脂肪の値が正常範囲でも、食後に200mg/dLを慢性的に超えていると要注意。一度、食後の採血検査も受けておくと安心です。食後採血の場合、総コレステロール値からHDL-C値を引いた「ノンHDL-C」の値が求められます。これには、LDL-CやsdLDL-C、レムナントコレステロールの影響も反映されると考えられ、動脈硬化を的確に表す新たな指標として注目されています。

資料提供：團 茂樹先生

コレステロールの 嘘 or ホント?!

じつは食事とコレステロールは関係ない？

長い間、語られてきたコレステロールと食事の関係。じつは影響がない人も多く、厚生労働省は2015年、コレステロールを含む食品の摂取上限値を撤廃しました。とはいえ、健康的な体を維持するためにも、バランスのいい食事を心がけましょう。

LDL-Cが低いとがんのリスクが上がる？

がんにおいては、体質的にもともとLDL-Cの数値が低い人の中には、そのような傾向もあるようです。しかしほかの要素も考えられるため、断定はできません。また、LDL-Cの数値を薬で下げたケースについては、がんの発症を実証できるようなデータはありません。