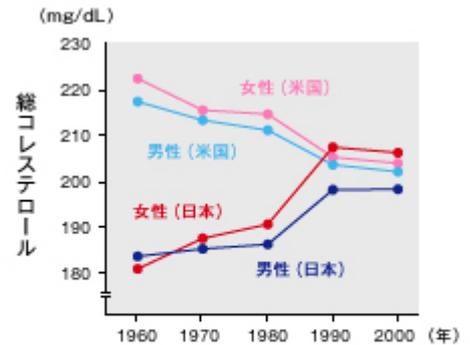


● 増えている脂質異常症

日本人の死因の第1位はがんです。しかし、第2位の心疾患、第3位の脳血管疾患をあわせると、日本人のおよそ3分の1は動脈硬化が原因で起こる血管の病気で亡くなっていることとなります。なぜ、動脈硬化を原因とする病気がこれほど多いかといえば、やはり脂質異常症(高脂血症)の増加が一番の理由といえます。厚生労働省の調査では、全国でコレステロール値の高い方は約3660万人、中性脂肪値の高い方は約4000万人いると言われており(厚生労働省平成15年国民健康・栄養調査ならびに総務省統計局平成15年10月1日現在推計人口を元に推計)、日本人成人のおよそ3分の1は脂質異常症ということになります。かつて日本人はコレステロール値の低い国民でした。それが今では米国人のレベルにまで増えてしまっています。これには食事の欧米化や交通機関の発達などによる運動不足などのライフスタイルの変化が大きく影響しています。生活習慣に起因する脂質異常症、高血圧、糖尿病や肥満、メタリックシンドロームといった疾患は、今後益々増えると予想されています。

● 日米平均総コレステロール値の推移 (成人)



米国国民健康栄養調査 (NHANES) 第3次/第4次厚生省循環器疾患基礎調査 (1980年/1990年) 第5次厚生労働省循環器疾患基礎調査 (2000年)

● 脂質異常症の基準値変更

動脈硬化性疾患の予防や診断の基準が、これまでの総コレステロール、LDL-C 値併記から LDL-C 値に一本化されました。これまで動脈硬化性疾患のリスクを表すコレステロール値として、HDL コレステロール (HDL-C) や LDL-C などを含む血清総コレステロール (TC) 値が用いられてきました。しかし、TC 値が診断基準値以下であっても LDL-C 値が高かったり、HDL-C 値が高いために TC 値が高い場合に、動脈硬化性疾患のリスクが正確に判断できないことが考えられるため、TC 値は新ガイドラインの診断基準から除外されました。

脂質異常症の診断基準 (血清脂質値: 空腹時採血)

高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール (LDL-C)	≥ 140mg/dl
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール (HDL-C)	< 40mg/dl
高トリグリセライド	トリグリセライド (TG)	≥ 150mg/dl

日本動脈硬化学会: 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007 年版

● トマトの成分、中性脂肪減らす！ (2012.2.10 米科学誌プロスワンで発表)

The Asahi Shimbun

中性脂肪を減らすトマトの成分

	トマト成分なしのえさ	トマト成分ありのえさ
血液中的中性脂肪	142.22mg/dl	97.04mg/dl
肝臓中的中性脂肪 (肝臓1g中)	80.06mg	56.93mg
血糖値	391.8mg/dl	302.8mg/dl

肝臓内の脂肪を燃やして中性脂肪を減らすトマトの成分を京都大学の河田照雄教授らが見つかり、マウスで効果を確認しました。河田教授らはトマトの成分を細かく分け、脂肪を燃やす酵素をつくる遺伝子に関わる物質を探し出しました。その結果、脂肪酸の一種「13-oxo-ODA」がその遺伝子のスイッチになっていることを突きとめました。その成分はトマトの中でリノール酸からできます。

●脂質異常症を防ぐ食事の基本

脂質異常症は、遺伝子異常や他の病気に伴って現れるものもありますが、8割以上は多くの生活習慣に関連した原因が重なって発症してきます。その原因は、遺伝的な素因のほかに、過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣や、それによる肥満があげられます。脂質異常症を防ぐための食生活では、下記の6項目が重要です。

1. 偏らず栄養バランスの良い食事を。
2. 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
3. 飽和脂肪酸(おもに獣肉類の脂肪)1に対して不飽和脂肪酸(おもに植物性脂肪や魚の脂)を1.5~2の割合でとる。
4. ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかり摂る。
5. 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。
6. 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。

厚生労働省生活習慣病対策より



●脂質異常症を防ぐお勧めの運動習慣

運動は、エネルギーを上手に消費するためと、全身の血行をよくするために行うので、激しいスポーツのような、ハードな運動をする必要はありません。酸素をたくさん消費しながら行う、いわゆる有酸素運動が効果的です。楽しく、自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。また、スクワットなどの筋力トレーニングも無理のない範囲でとり入れると、筋力が向上して代謝がよくなるといわれています。

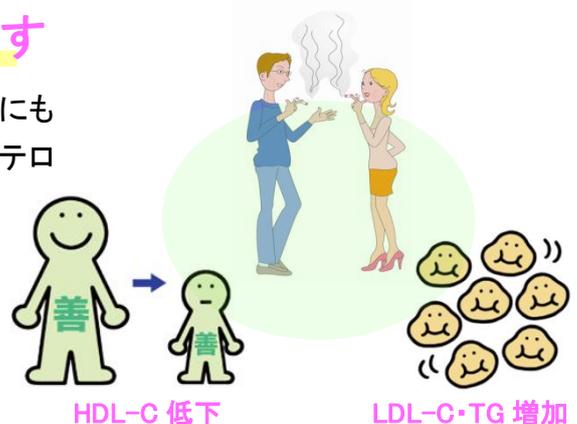
お勧めの有酸素運動



厚生労働省生活習慣病対策より

●喫煙は脂質異常にも影響しています

喫煙とがんの関係はよく知られていますが、脂質異常症にも大きな影響を及ぼします。喫煙によってインスリンやコレステロールに関連する酵素に影響します。LDL(悪玉)コレステロールが変性し、HDL(善玉)コレステロールが減ってしまいます。また、LDLの酸化・変性を促し、動脈硬化の直接の原因ともなります。



バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。