

四度（よたび） コレステロール

四度（よたび） コレステロール

市川治療室 No.132/2002.05

先月からの続きです。

以下は今年2月25日に行われた「食生活ホートフォーラム21」で 五十嵐脩氏（茨城キリスト教大学教授・元お茶の水女子大学教授）が講演された無いです。

最近、コレステロールそのものが悪いのではなく、「コレステロールが体内を循環している間に酸化されて悪さをするようになる」と言われるようになります。

とくに悪玉といわれるLDLの酸化に気をつけないといけません。

LDLコレステロールの方が体内を長時間回るため、酸化されやすいのです。

酸化を抑えるには、抗酸化ビタミンがあり、ワインに含まれるポリフェノールなどの抗酸化作用も知られています。

酸化的なホートとの関係で、最近心疾患の新しい発症因子が注目されています。

ホートシステインというアミノ酸です。

禁煙に比べてリスクは半分ですが、それでもかなりの要因です。

ホートシステインは正常なアミノ酸ではありません。

普通体内では、葉酸・ビタミンB6・B12などによって代謝され、ホートシステインという正常なアミノ酸になります。

しかし、代謝がうまくいかずにホートシステインが血液中に増えてくると、心筋梗塞のリスクが高まります。

酸化的なホートが原因と言われます。

葉酸は、ホートシステインのホートシステインで有名なビタミン。B12は貝類に含まれます。

そうした食品摂取で、ホートシステインの代謝を考える必要もあるかと思えます。

昔は総コレステロール値が上がることだけが悪いと言われましたが、それ以外にもいろんな要素があることが分かっていたと思います。

それ一つが酸化的なホートです。

体の酸化を防ぐ抗酸化力は40歳くらいから、徐々に下がってくるので、これを増やすように努力することが大切です。

抗酸化などを考えながら日々の食生活を見直すことで、私たちが健康を保つことが可能になると考えています。

ホートシステインについては昨年の11月にNo.127「含硫アミノ酸」でお知らせしました。

体内で含硫アミノ酸ホートシステインを経て含硫アミノ酸システインに代謝されます。

ですからホシステインはメチオンからシステインを生産する際の間物質です。
ホシステインがスムーズにシステインに変化しないと血中のホシステイン濃度が高くなります。

ホシステインは動脈硬化・血管性痴呆・アルツハイマー型痴呆に 関与していることが知られるようになりました。

ホシステインは肝臓でメチオンに戻されるか、分解されて体外に出されるという方法で処理されます。

ホシステインをメチオンに戻すにはビタミンB12が、分解するにはビタミンB6が必要です。
ですからビタミンB12やビタミンB6の摂取は動脈硬化や痴呆の予防に有効です。

来月はホシステインの増加原因と言われる「酸化ストレス」についてお伝えします。
