

三度（みたび）コレステロール

三度（みたび）コレステロール

市川治療室 No.131/2002.04

3月19日（火）の毎日新聞に以下の様な記事がありました。

「食生活ポートフォラム21」（すこやかに生きる上で、食生活が果たす役割を考える会）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）が講演された内容です。

コレステロールの働きを見直そう・なくてはならぬ必須成分 低いと脳梗塞のリスク増える

コレステロールというと悪いイメージの話が多いのですが、実は、私たちの体には無くてもならない必須の成分です。

… コレステロールは人間や動物の体にある脂肪（脂質）の一種で、いくつかの重要な仕事をしています。

一つは動物の細胞の表面にある細胞膜の大事な成分になっています。

コレステロールが屋台骨の役割をしているのです。

もう一つ、胆汁の原料として欠かせません。

胆汁は、肝臓で作られて胆のうに蓄えられ、脂肪を消化するのに役立ちます。

この胆汁の中の胆汁酸という成分は主にコレステロールから作られます。

それから「ステロイド・ホルモン」の原料にもなります。

ステロイド・ホルモンは、副腎皮質ホルモンや性ホルモンのことで体の機能調節の仕事をします。

では、コレステロールはどのように供給されるのか。

一つは食べ物を通じて入ってきます。

卵や肉などの動物性の食品にはコレステロールが含まれています。

もう一つ、体内での合成もあり主に肝臓と小腸で合成されています。

普通、体内での合成量の方が多いのですが、食事から入ってくる量が増えると調整機能が働き、体内での合成量が減ってバランスがとれるようになっています。

食事で摂取する脂肪の種類によっても、体内でのコレステロール合成に影響が出ます。

一般に、植物性の脂肪はコレステロール合成を抑えるように働き、動物性の脂肪は、合成を促進する方向に働きます。

… 肝臓などで作られたコレステロールを体の各組織に運ぶ仕事をするのがLDLで、逆に全身の細胞から、余分のコレステロールを肝臓に回収してくるのがHDLです。

一般にLDLで運ばれるのを悪玉コレステロール、HDLで回収されるのを善玉コレステロールと呼びます。

LDLで運ばれるコレステロールの方が血液中にたまりやすく、動脈硬化に関係することがわかっています。

人によっては、遺伝的にLDLコレステロールが細胞の中に入りにくい構造になっています。

この場合、血液中のLDLコレステロール値が高くなります。

私自身、そういう遺伝的な体質で、20代から総コレステロールが300位あります。

こういうものは個人差があるものだと考えていただきたい。

… 心疾患でなく脳卒中のような、いわゆる脳梗塞を考えた場合は、逆にコレステロールが高い方がいいと一般的には言われます。

脳梗塞の発症は、総コレステロールが250ぐらいで一番低くなります。

逆に総コレステロールが低くなり、180以下に下がりますと、これも良くないと言われます。

自殺はだいたいコレステロールが低いひとで増えるようです

次回に続く (to be continued on next number)
