

「血清総コレステロール 値が低過ぎると、脳や脳卒中が起こりやすくなり
気持ちがふさがちになったり（抑うつ状態）自殺が増える。

総コレステロール 値が低い場合は、栄養不足（特に動物性食品が不足）。
肝機能障害や貧血、結核、甲状腺機能亢進症、脳などなどを考慮。

逆に総コレステロール 値が高い場合は、甲状腺機能低下症、糖尿病、ネフローゼ 症候群、
肥満症などの病気と食べ過ぎていないかを考慮。

上記は東京都老人総合研究所の発表で先月お知らせした内容です。
今月は新聞発表からの情報をお知らせします。

1. 毎日新聞2001年（平成13年）12月17日の記事から

… 磯博康・筑波大助教授（公衆衛生学）らは93年に茨城県で健康診断を受けた
40～79歳の男女約97,000人で受診後の5年間の健康状態を調べた。
心筋梗塞や、ガンなどの総死亡率はコレステロール が高い人で少なかった。
160 以下の人を基準にすると、240 以上の人の死亡は男で6割、女で7割だった。

… 磯さんは「コレステロール がいくら高くても良いわけではないが、
240 以上でも良いとは言える」と話す。

2. 東京新聞1991年12月23日の記事から

22 日付英日曜紙サンデー・タイム は一面トップ で心臓病予防の鉄則と言われてきた
食事療法などによる血中コレステロール 削減が、実はこれまでの医学常識とは逆に
心臓病死を増加させる事が長期に渡る追跡研究結果から判明したと報じた。

… このデータ は来月発行される英医学専門紙ブリタニッシュ・メディカル・ジャーナルに発表されるという
これについてサンデー・タイム 紙は「（濃度が高くなると心臓病などの原因になるという）
コレステロール 理論は単なる間違いであるにとどまらず危険」という証拠を提示していると
述べている。

3. 毎日新聞2002年 3月19日の記事から

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）の講演内容

… 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。

… 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 ぐらいが一番低くなります。

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 が低い人で増えるようです。

私たちの体内では一日に約2,000mg のコレステロール が肝臓・皮膚で作られ
生体膜（細胞膜）・副腎皮質ホルモン・性ホルモン・ビタミンD の材料となります。

また、全身のコレステロール の25% が脳に存在しています。
食品中のコレステロール が吸収される量は 300～500mg でそれ以上は吸収されません。

上記の五十嵐脩氏や田村政紀氏（PL東京健康管理センター所長・医師）は
健康管理の考え方に以下の様な提言をされています。

「遺伝的な体質はみんな同じわけではなく、それぞれどこか正常値からずれています」
「自分の数値が集団の平均値からはずれていたからといって必ずしも異常とは限らない」