

コレステロールについて

『コレステロールについて』

市川治療室 No3. /1990. 04

- 1. コレステロールとは**
脊椎動物のすべての組織に分布する物質で脂質（脂肪と同意）である。人体では脳・神経・副腎・脊椎に多く、血管に多く付着すると動脈硬化の要因になる。
- 2. コレステロールは悪玉か**
とかくコレステロールは動脈硬化の要因といわれ悪玉にされることが多いのですが、動脈硬化の原因はまず細菌・ウイルス・過酸化脂質・活性酸素などによる血管壁の障害です。次に、多すぎる血中コレステロールが問題となります。
- 3. コレステロール値はいくらが良いか**
東京都老人総合研究会の調査によると健康で長生きしている老人のコレステロール値は200～220(mg/dl)であると発表しています。特に50才を過ぎたら200以下にならない様に注意するように呼びかけています。コレステロール値が低いと(150日に近づく)脳卒中・肺炎・ガンの危険性が高まります。
日本人のコレステロール値は180～190で理想値よりも低く、さらに加齢と共にコレステロール値は減少する傾向にあるのでコレステロールを悪玉にしてしまうのは問題があるでしょう。むしろ低いことを心配するほうが重要な人が多いと言えます。
- 4. コレステロールは細胞膜の成分**
生体を構成する60兆個の細胞の膜の30%はコレステロールです。十分なコレステロールが無い(定コレステロール)では丈夫な細胞膜が作れないために壊れやすく、たとえば脳の血管なら切れやすく脳卒中になり易いと言えます。
- 5. コレステロールはステロイド・ホルモンの原料**
ホルモンは生体内で情報伝達などの役割がありますが、コレステロールはステロイド・ホルモンと呼ばれる副腎皮質ホルモン・性ホルモンの原料です。
- 6. コレステロールはビタミンDの原料**
コレステロールを原料としてビタミンDが生産されます。ビタミンDは肝臓・腎臓で変化して活性型ビタミンDとなりカルシウムの腸での吸収を促進します。
- 7. 血中コレステロール値のコントロール**
コレステロールはホルモンに調節されながら全身の細胞で、特に肝臓で生産されています。コレステロール合成を促進するホルモンは甲状腺ホルモンのチロシン・副腎皮質ホルモンのコーチゾンなどで、分解・排出を促進するホルモンはチロシン・コーチゾン・女性ホルモンのエストロゲンなどのです。
- 8. コレステロールと活性酸素**
毎日新聞(3. 10)に東海大学の鈴木教授が動物実験から「老化の元凶は活性酸素」と発表されていました。活性酸素は絶えず生体内で発生していますが、コレステロールについて言えばコレステロールを合成する時、そしてコレステロールからステロイドホルモンを合成・分解する時に活性酸素は発生してしまいます。
活性酸素対策はこの点でも重要です。この点を考慮すると食品からコレステロールを摂取する意義は大きいでしょう。
- 9. まとめ**
一般にいわれるほどコレステロールは悪玉ではありません。むしろ日本人は平均してコレステロール値が低いと言うことが重要でしょう。
しかしコレステロール値300以上の方は動脈硬化・心臓病を考慮しなくてはなりません。コレステロール値を低める条件として運動・野菜の摂取・ビタミンE・C・レシチン・リノール酸・ニコチン酸の摂取が大切です。