

再びコレステロール

再びコレステロール

市川治療室 No.130/2002.03

1. 日本動脈硬化学会が高コレステロール血症の基準を『220以上から240以上』に変更する
2. 1993年に健康診断を受けた97,000人（40～79歳）で心筋梗塞やがんなどでの総死亡率はコレステロールが240以上の方が160以下の人より少ない（筑波大学発表）
3. 脳神経細胞新生には女性ホルモンが関与している（プリンストン大学発表）
（女性ホルモンの原料はコレステロールでコレステロールはブドウ糖から体内で作られます）
4. 新生した神経細胞は学習を続けないと死滅する（プリンストン大学発表）

上記は今年1月の「学習とコレステロール」でお知らせした主な無いようです。
今月は再びコレステロールについての情報です。

以下は東京新聞1991年12月23日の記事からです。

コレステロール減らして予防…逆に心臓病死増加『危険な医学常識』と英紙が報道
22日付英日曜紙サンデー・タイムズは一面トップで心臓病予防の鉄則とい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こと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誌ブリティッシュ・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・タイムズ紙は「（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。

この発表はフィントンの医師らが以下の条件にあうヘルシンキの実業家1,200人を15年間追跡調査した研究発表を基としています。

- ①血中コレステロール値か血圧が高い
- ②一日に煙草を10本以上吸う肥満者

Aグループ（600人）

- ・食事療法や薬剤投与によるコレステロール削減集中治療を5年間実施

食事療法の内容

…コレステロール・カリウム・アルコール・砂糖の摂取削減と植物油（特にリノール酸）の摂取です。

Bグループ（600人）

- ・それまでの生活を変えないまま15年追跡調査

調査開始後五年内の死亡率はAグループの方が高い（Bグループの2倍）

さらに15年間の追跡調査では、

Aグループは67人死亡（うち心臓病死34人）に対し Bグループでは46人死亡（うち心臓病死14人）であった。

ピーター・コクソ博士（英国）はコレステロールとストレスの関係は以下の様に言われています。

「血中コレステロールの増加は精神的・肉体的ストレスに対する身体の自然な反応で それ自体で心臓病を引き起こすわけではない。

かえって食事療法などでは患者のストレスを増す結果に終わっているのではないか」

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・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。

卵はコレステロールを多く含みますが、それが健康上の問題になることはまずありません。

毎日良質タンパクである卵を安心して食べましょう。
