

気軽に読むサイエンスの話題⑬

## コレステロール、高い？下げる？

健診でコレステロールが高いといわれたことはありますか。とくに40歳以降の女性で多いかもしれません。コレステロールという言葉はすっかり知れ渡りましたが、高くて問題なのは、コレステロールすべてではなく、そのなかにあるLDL-コレステロールとよばれるものです。これが、血管の壁に溜まり心臓や脳の血流を細めてその先の組織を酸素不足にしてしまいます。あるところまで進むと循環器内科や循環器外科、神経内科や脳神経外科に受診し最先端の治療をすぐ受けることになります。動脈硬化を引き起こすLDL-コレステロール値(mg/dl)は悪玉コレステロールと呼ばれ、次の式で求められます。『総コレステロール値 - トリグリセリド値/5 - HDL-コレステロール値』です。すなわち、総コレステロール値 260、トリグリセリド値 120、HDL-コレステロール値 56 でしたら、180 mg/dl となります(HDL-コレステロールは善玉であることは以前に掲載しました)。この悪玉LDL-コレステロール値を求めるための煩雑な式をおぼえなくていいように、近年、我が国の検査会社により直接法という画期的な測定法が開発されました。ところが、この直接法、違った病院で測定すると違った値がでてくることがわかりました。その原因は測定試薬の標準化が進んでいないため、試薬の製造会社によって測定値が異なることによります。このような現状から学会では煩雑ですが計算式をもちいることが薦められています。

LDL-コレステロール値を下げる治療をしたほうが良いのでしょうか。治療をするのか、それをどこまでするのかは値ではなくそれぞれの人で異なります。動脈硬化の危うさ(リスク)を、年齢や血圧、喫煙など全体的に判断して、それをもとにリスクが高いと考えられた方は薬剤を含めて治療することになります。その判断には色分けされた細かな表(リスクチャート)が使われます。この細かな表をつくるには膨大なデータが必要です。今日ようやくこのようなデータが揃い、それに沿って治療を考えられるようになったのです。これにより、コレステロールだけ薬を飲んでも、血圧を治療せず禁煙もしないのでは効果は少ないことも明らかになっています。もちろん、薬でなくても悪玉コレステロールを減らせます。卵やいくらを食べない、それも効果がありますが、乳製品などコレステロールの多い食品は他にも多くあることからバランスを考えないと大きな効果は期待できません。国内外でデータが揃ってきた減らし方に普段使っている油の中身を考えることがあげられます。飽和脂肪酸をとりすぎずに、n-3系多価不飽和脂肪酸をとることが悪玉コレステロール値を下げるのに効果的なことが示されています。まぐろ、さんま、いわしなど足りないと感じている方は意識して摂取しましょう。ただ、食べ過ぎによる総エネルギーの過剰摂取に注意が必要です。

文責 臨床検査部 部長 武城 英明